СМОТРИТЕ НАШ НОВЫЙ ВЕБ-САЙТ WWW.VASHLEKAR.COM

НАРОДНЫЙ ЛЕКАРЬ

январь / 2026

ЦЕНА: Нью-Йорк 50c, за пределами Нью-Йорка $1

Дорогие читатели!
Поздравляем вас
с Новым годом!
Будьте здоровы
и пусть все мечты
сбываются!

ДОКТОР **МИХАИЛ РИСКЕВИЧ**
поздравляет всех своих клиентов с новым годом!
стр. 31

ASSISTED HOME CARE SERVICES



ШИРОКИЙ СПЕКТР УСЛУГ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
☎ 929-615-8607 стр. 5

ВРАЧ-ХИРУРГ
Светлана Лувиш, DPM
ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГ
стр. 29



АПТЕ4КА
лучшая интернет-аптека!
стр. 59

+СКАНВОРД (стр. 56)

СЕНСАЦИОННОЕ ПРЕДСКАЗАНИЕ!

2026 ГОД: ПРОРЫВ ПОСЛЕ ХАОСА

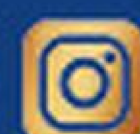
Читайте на стр. 3



ISSN 2373-2172



ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ К АЛЛАЙЯ:
+1 718 844 2835


@allaiya_rusalina_mag


Аллайя Русалина Экстрасенс


ПОЛНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДВОКАТСКАЯ ПОМОЩЬ



АВАРИИ ТРАВМЫ

2422 Chiropractic P.C.

PHYSICAL THERAPY
ACUPUNCTURE
PAIN MANAGEMENT
ORTHOPEDICS
CHIROPRACTIC

Tel. 718-758-57-57
Fax 718-758-57-59
Email: 2422medical@gmail.com
2422 Knapp Street
Brooklyn, NY 11235 24 часа

Читайте в номере:

Хондропротекторы: правда и мифы.............6
Моя победа над варикозом.........................13
Инфаркт миокарда в вопросах и ответах ...14
Грипп не так безобиден, как кажется 20
Простые способы очищения организма 25
Подагра: когда еда = беда 36
В помощь щитовидке.....................................43
Смех – лучшее лекарство! 45
Натуральное мыло своими руками.............48
Худеем по внутренним часам.......................51
Как справиться с гневом?.............................54
Шампанское: вкус праздника 60
Астропрогноз–2026...62

Издательство, выпускающее журнал «Народный Лекарь», приглашает к сотрудничеству
МЕНЕДЖЕРОВ ПО ПРОДАЖЕ РЕКЛАМЫ
Желательно: знание рынка рекламы, опыт продаж, ведение переговоров.
347-729-5780, 718-915-2055

© НАРОДНЫЙ ЛЕКАРЬ

Журнал издается Publishing For You Inc.
Выходит ежемесячно
1529 Voorhes Avenue Brooklyn NY 11235

Отдел рекламы: (347) 729-5780
Прием рекламы от клиентов из России и стран СНГ:
www.fenix-media.com
Тел. 8-800-333-77-18
E-mail: vdm@fenix-media.com
WhatsApp: +7 921 920-0174

Отдел подписки: (347) 462-1995
Отдел распространения: (347) 729-5780

E-mail: pubforyou@yahoo.com
www.vashlekar.com

Publisher: Tatiana Fadina
Editor: Inga Starostina
Design: Svetlana Bondarenko

General Manager: Vladimir Grobshteyn
Advertising Manager: Dmitriy Berestovoy
Учредитель: Piter-MediaPress
Представительство: St.Petersburg, Russia

Отпечатано в типографии
Concept Print. Inc. NY
Тираж 20 тыс. экземпляров

ALL RIGHTS RESERVED.
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Reproduction in whole or in part without written permission is prohibited. The publisher of this magazine does not assume responsibility for statements made by advertisers and writers. Перепечатка «Народный лекарь» только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использована материала на территории США и СНГ в любой форме и любым способом.

Приём рекламы от клиентов из России и стран СНГ



ФЕНИКС медиа групп
РЕКЛАМНО-ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

тел. 8 800 333 77 18
+7 921 920 01 74
www.fenix-media.com, vdm@fenix-media.com

ПРЕДСКАЗАНИЕ НА 2026 ГОД

от знаменитой ясновидящей Аллайя Русалина

Это один из самых сильных дуэтов для переходных эпох. 2026 год – это год, когда мир получает шанс на восстановление, наращивание сил, возвращение утраченного баланса. Несмотря на трудности, идет движение вверх.

Что это означает для человечества:

- Станет больше союзов, объединений, совместных решений.
- Начнутся процессы восстановления после разрушений.
- Люди будут больше тянуться к духовности, психологической помощи, пониманию, смыслу.
- Некоторые кризисы начнут показывать пути выхода.
- Усилится тема заботы: медицина, социальная поддержка, восстановление стран и городов.

Энергия года

Это год, который «дает», но требует мудрости: помощь приходит тому, кто действует правильно, а не в хаосе.

«Благоприятно помогать тем, кто слаб. Увеличение приходит через искренность».

- Мир будет активно помогать уязвимым группам: беженцам, разрушенным странам, бедным регионам, детям и семьям, пережившим войны.
- Многие государства начнут смягчать политику в сторону человечности.

«Великий человек приносит увеличение. Высшая удача».

- На мировой арене появится лидер или группа лидеров, которые сыграют роль стабилизации.
- Будут попытки мирных соглашений, прекращения военных действий, дипломатических выходов.
- Это линия возвращения ответственности и мудрости в политику.

Я вижу

Поворот, Начало нового цикла.

Это чрезвычайно важный знак. Он говорит о развороте человечества от разрушения – обратно к жизни.

- Возвращение к истокам.
- Цикл начинает идти в другую сторону.
- Возвращение баланса после тьмы.
- Первые шаги к миру (неполные, но значимые).
- Поворот от хаоса – к восстановлению.

Что ждет человечество в 2026 по «Возвращению»

- Появятся первые реальные признаки окончания крупных конфликтов.
- Мировая энергия начнет «смягчаться».
- Люди устанут от агрессии – начнется поиск смыслов и духовности.
- Мировые экономики медленно начнут выходить из кризиса.
- Большие климатические события подтолкнут человечество к новому экологическому мышлению.
- Будет всплеск интереса к древним знаниям, энергии, медитациям, родовой силе.



Что ждет Украину?

«АРМИЯ» (Войско, Дисциплина, Длительная борьба)

Главный смысл: Украина в 2026 остается в состоянии военного режима, мобизации, дисциплины, обороны, но хаоса становится меньше – больше структуры и порядка.

Что это говорит о стране:

- Война не прекращается полностью в 2026.
- Но переходит в иную фазу – более структурированную, менее хаотичную.

Что ждет Израиль

Рост через усилие.

После периода опасности – начинается постепенный, устойчивый подъем.

Что она означает для Израиля:

- Военная ситуация в конце 2026 стабилизируется.
- Будут шаги к восстановлению безопасности.
- Возможен прогресс на дипломатических направлениях.
- Внутренняя экономика начинает выравниваться.
- Люди почувствуют больше надежды, чем в 2024–2025.
- Улучшение приходит МЕДЛЕННО, но уверенно.

Это не резкий мир, а движение из тьмы к свету – шаг за шагом.

Для России на 2026

1. Первые 6–8 месяцев:

- давление, тяжесть, истощение;
- экономические и социальные ограничения;
- рост внутренней усталости;
- жесткость власти.

2. Середина года:

- частичные попытки смягчить ситуацию через союзы, договоренности, обходы санкций.

3. Конец 2026 года:

- переход в фазу переговоров и международных споров;
- начало процесса урегулирования конфликтов, но: медленного, тяжелого, без окончательного результата.

2026 – год тяжелого давления для России, который вынуждает ее переходить к переговорам.

Это год стеснения – инициации споров – попытки урегулирования.

Военные и экономические темы остаются главными.

Итоговый прогноз для Европы

1. Первая половина 2026 года:

- осторожность, сдержанность, укрепление границ и обороны;
- попытки уйти от больших конфликтов;
- экономия ресурсов, медленный рост.

2. Середина года:

- серия дипломатических усилий;
- охлаждение горячих точек (насколько это возможно);
- Европа уклоняется от прямой конфронтации.

3. Конец 2026 года:

- период анализа, новых стратегий, пересмотра долгосрочных планов;
- подготовка к изменениям 2027–2028.

Европу в 2026 ожидает год осторожности, стратегического отступления и глубокого переосмысления.

Не война – а попытка избежать войны.
Не рост – а сохранение стабильности.
Не хаос – а пауза для анализа.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ К АЛЛАЙЯ ПО ТЕЛЕФОНУ +1 718 844 2835

Осторожно: электросмог

По мнению немецких ученых, те, кто подолгу и часто летает, подвергают клетки организма сильному электросмогу. Пролетая над Атлантическим океаном, экипажи получают такое количество облучения, которое равноценно рентгеновскому обследованию грудной клетки. И эти воздействия со временем накапливаются.

Наиболее отрицательно электросмог воздействует на иммунную систему, разрушая ядра и мембраны клеток. Самолеты, летающие на большие расстояния, движутся между негативной поверхностью Земли и позитивно заряженными верхними слоями атмосферы, и в результате этого полярного напряжения в организме человека распространяется отрицательное воздействие в первую очередь на нервные клетки и хрусталик глаза.

Кроме того, нарушается чрезвычайно важная с точки зрения обмена веществ концентрация электролитов. В перспективе может произойти повреждение наследственного фонда, увеличиться число рождаемых детей с пороками развития и случаев раковых заболеваний.



Вылечить грипп за один день – возможно?

Грипп – один из «старых знакомых» человечества. Первая эпидемия инфлюэнцы (так называли болезнь русские врачи) официально зафиксирована в XVI веке в Англии, однако даже у Гиппократа можно отыскать описания недуга, сопровождающегося жаром и обильным потом.

Гриппозная респираторная инфекция коварна тем, что в разные годы болезнь вызывают неодинаковые штаммы вируса. Это приводит к тому, что организм человека не успевает адаптироваться к новому возбудителю, следовательно, наблюдается большое количество инфицированных людей. Но опасен не столько сам вирус гриппа, сколько те осложнения: пневмония, заболевания сердечно-сосудистой системы, обострение хронических заболеваний, отиты, гаймориты, синуситы и пр.

Ученые всего мира уже довольно долго пытаются изобрести лекарство от гриппа, но до сих пор им это никак не удавалось, так как вирус постоянно мутирует и видоизменяется. Однако специалистам из Японии это все же удалось. Изобретенный ими препарат уже прошел первые клинические испытания, и он помогает избавиться от гриппа всего лишь за 1 день. Препарат блокирует поступление ферментов к вирусу гриппа, а без них он не может размножаться. То есть достаточно принять лекарство в течение суток после начала заболевания.

В данное время проводятся клинические испытания лекарства от гриппа на людях-добровольцах, «подхвативших» вирус, поскольку сейчас наиболее благоприятный для этого период.

Эволюция поступила правильно

Склонность к развитию подагры, по мнению ученых, — плата за то, что мы существуем. Звучит как фантастика? Но это действительно так. Мучительное заболевание — подагра — развивается в результате того, что организм активно накапливает мочевую кислоту. Однако млекопитающие имеют фермент, который способен разлагать мочевую кислоту на более простые компоненты, чтобы потом безболезненно выводить ее из организма. Уриказа, так называется этот фермент, вырабатывается у многих видов млекопитающих, кроме... приматов, к которым относятся люди и высшие обезьяны.

Так почему этот фермент отсутствует у людей? Почему мы потеряли способность разлагать мочевую кислоту?



Причину отсутствия этого фермента у приматов исследователи отыскали в далеком прошлом. При помощи компьютерного моделирования они воспроизвели молекулу уриказы именно в том виде, в котором она присутствовала у предков человека, орангутанов и горилл 90 миллионов лет назад. Затем сравнили ее с молекулой уриказы более позднего времени. Эксперимент выявил, что организм приматов просто утратил способность продуцировать этот фермент из-за мутаций, произошедших с течением времени.

Но почему? Оказывается, примерно 17 миллионов лет назад на нашей планете сильно похолодало, и отсутствие уриказы стало способствовать тому, чтобы мочевая кислота накапливалась в организме наших предков и помогала фруктозе (основному источнику энергии у растительноядных предков млекопитающих) превращаться в жир, который, как вы теперь уже и сами поняли, спасал их от переохлаждения.

Получается, что эволюция поступила совершенно правильно.

Внимание: воспаление десен

Заболевание, которое должно заставить человека насторожиться, – гингивит и пародонтоз, а проще – воспаление десен. У женщин с больными деснами чаще рождаются дети с пониженным весом. Это состояние повышает риск развития атеросклероза и даже рассеянного склероза – тяжелого неврологического заболевания, которое сказывается на двигательных функциях.

Воспаление десен вызывается бактериями, которые живут в ротовой полости и активно размножаются в слое зубного камня. Пародонтоз – одно из самых распространенных заболеваний в мире, которое становится причиной потери зубов у людей старше 30 лет. В течение многих лет считалось, что пародонтоз носит чисто локальный характер, но в последнее время появляется все больше доказательств того, что он оказывает влияние на здоровье в целом. Бактерии по кровяному руслу проникают в другие органы, нарушая их работу. Ученые получили доказательства связи между воспалением десен и диабетом, и когда предприняли исследование с участием диабетиков и начали лечить им десны, **у людей существенно снизился уровень сахара в крови.**



ASSISTED HOME CARE SERVICES

8587 WEST END AVE, 1ST FL, BROOKLYN, NY 11235

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ШИРОКИЙ СПЕКТР УСЛУГ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ



- Помощь с оформлением **Medicaid** (Медикейд).
- Содействие с увеличением количества **часов ухода**.
- Программы **NHTD/TBI**.
- Содействие в предоставлении **физической терапии** на дому.

НАША ЦЕЛЬ – ОБЕСПЕЧИТЬ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ КОМФОРТ, БЕЗОПАСНОСТЬ И КВАЛИФИЦИРОВАННУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ В УДОБНОЙ ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ.

ЗВОНИТЕ НАМ ПО ТЕЛЕФОНУ 929-615-8607 ВЛАД

Артриты и артрозы – в чем причина?



В мире насчитываются десятки миллионов человек, страдающих той или иной формой артрита. Точная цифра до сих пор не известна. Отчасти это обусловлено отсутствием статистических данных в некоторых регионах с низким уровнем медицины. Есть и другая причина: многие пациенты не обращаются в лечебные учреждения, пытаясь лечиться народными средствами, а то и вовсе пускают болезнь на самотек.

Артрит часто путают с другой суставной патологией – артрозом. Однако они подразумевают разные состояния. Артрит – патология воспалительного характера, в основе артроза лежит дегенерация суставного хряща.

Причин артроза, как и артрита – множество. Это частые травмы, физические нагрузки, обменные нарушения и многое другое. Учитывая тот факт, что все процессы в нашем организме взаимосвязаны, можно с уверенностью сказать: любой патологический процесс, любое заболевание может привести к суставному воспалению.

Артриты и артрозы иногда сочетаются. Например, дегенерация сустава на определенной стадии приводит к его хроническому воспалению. Или наоборот, воспаление со временем осложняется дегенеративными изменениями суставных структур.

Интересный факт: американский доктор Д. Уингер экспериментально доказал, что щелканье суставами пальцев рук не приводит к артриту. Он 60 лет щелкал суставами левой руки и ни разу – правой. В 83 года он посмотрел на свои пальцы и не нашел ни малейших признаков артрита. По итогам опыта Д. Уингер написал научную работу.

Быстрее ходишь — дольше живешь

Западные ученые сумели доказать, что пожилые мужчины, которые ходят быстрым шагом, живут дольше медлительных сверстников. Проведенное исследование длилось почти 15 лет и охватило 34 тысячи человек. Наблюдения показали, что мужчины старше 65 лет, которые ходили со средней скоростью 0,92 м в секунду и даже быстрее, жили дольше других. Ходьба требует энергии и выносливости, она тренирует сердце, легкие, мышцы. А главное — заставляет трудиться мозг, включая в работу центры координации, внимания, равновесия. Регулярная ходьба положительно действует на весь организм, поэтому тот, кто не ленится много ходить, живет дольше.

ХОНДРОПРОТЕКТОРЫ: правда и мифы

Когда боль в суставах становится невыносимой, нет желания рассуждать об эффективности рекламируемых средств. Единственное, о чем мечтает больной – как можно скорее облегчить свое состояние. Именно поэтому вокруг препаратов, призванных защищать суставы, так много заблуждений.



В переводе с греческого хондропротекторы означают «защищающие хрящ». То есть вещества, призванные питать хрящевую ткань и восстанавливать ее структуру. Но все ли препараты это делают? Достаточно привести всего 2 цифры, чтобы оценить цену вопроса. Объем рынка продаж хондропротекторов составляет около 20 миллиардов долларов в год, а ассортимент препаратов вместе с пищевыми добавками составляет около 1000 различных коммерческих названий.

МИФ 1

С помощью таблеток происходит питание хрящевой ткани

На самом деле пероральные (таблетки, капсулы и др. для приема внутрь) препараты проходят обработку в желудке, тонком кишечнике и печени. То, что от них осталось, попадает в кровь. Но хрящевая ткань сустава не снабжается кровью (питательные вещества сюда доставляются суставной (синовиальной) жидкостью), а потому прямой доступ лекарства к больному месту невозможен.

Так, препараты глюкозамина и хондроитина (основные структурные компоненты хрящевой ткани) способны лишь улучшить насыщение суставной ткани полезными элементами. Поэтому принимать их имеет смысл разве что здоровым людям из группы риска (к примеру, спортсменам).

Другое дело, если речь идет о тех хондропротекторах, которые способствуют выработке суставной жидкости. К таким средствам относятся препараты на основе гиалуроновой кислоты («Синокром», «Ферматрон»…), но их следует вводить непосредственно в сустав, а это медицинская процедура.

МИФ 2

«Лекарства» недешевы, зато вылечат

Многие считают, что хондропротекторы (к примеру, такие препараты, как «Артра», «Терафлекс», «Структум», «Дона», «Инолтра» и т.д.) являются лекарственными средствами. На самом деле большинство подобных «чудо-средств» не относится к лекарствам. Это БАДы, то есть биологически активные добавки к пище, всего лишь призванные насытить рацион элементами, полезными для хрящевой ткани.

МИФ 3

Помогут «волшебные» мази

Если препараты, вводимые внутривенно, не способны попасть внутрь сустава, то мази и подавно. Они могут слегка облегчить боль, разогреть кожу, создавая отвлекающий очаг раздражения (по сути обмануть мозг), но оказать лечебное воздействие не в состоянии. Более того, реклама, которая создает обманчивый образ мгновенно выздоровевшего страдальца, может нанести непоправимый вред. Пока больной будет мазать больное место, можно упустить время в лечении заболевания.

МИФ 4

Такие заболевания на всю оставшуюся жизнь

Это не так. Хрящевая ткань обладает способностью к самовосстановлению и прекрасно справляется со своими проблемами, если правильно лечиться и соблюдать рекомендации врача.

МИФ 5

Физическая активность опасна

Производители препаратов, как правило, не информируют потребителя, что большинство хондропротекторов эффективно в условиях двигательной активности. Попросту говоря, следует выполнять лечебную гимнастику, а не просто дожидаться, пока болезнь пройдет. Кстати, в лечении опорно-двигательного аппарата очень важны воля и мотивация больного. К примеру, при таком заболевании, как ревматоидный артрит, больные испытывают боль, скованность, особенно по утрам. Чтобы не возникало быстрых изменений суставов, следует настроиться на борьбу: превозмогая боль, делать специальные упражнения, посещать занятия по ЛФК, делать массаж, ходить на физиотерапевтические процедуры… Все это требует изменения поведения и привычного образа жизни, а на одни хондропротекторы надеяться бессмысленно.

Подготовила О. Корнеева



«Спасибо вам за полезные публикации. И вот какая у меня просьба: не могли бы уделить место в одном из выпусков издания особенностям функционирования дыхательной системы в пожилом возрасте. Многие пожилые люди отмечают, что с возрастом им становится «тяжелее дышать», чем это обусловлено? И как помочь старикам?»

Целякова Н.М., Ленинградская область

Дыхательные упражнения для пожилых

Возрастные изменения в функционировании дыхательной системы обусловлены тем, что легочная ткань с возрастом теряет свою эластичность, уменьшается подвижность грудной клетки и диафрагмы. Легкие не могут полностью расправляться при вдохе. Снижается бронхиальная проходимость, нарушается дренажная, то есть очистительная функция бронхов.

Существенно изменяется структура общей емкости легких: уменьшается жизненная емкость, увеличивается остаточный объем. Все это нарушает легочный газообмен, снижает эффективность вентиляции.

Характерной особенностью возрастных изменений является напряженное функционирование дыхательной системы. С возрастом ограничиваются функциональные возможности дыхательной системы. Возникающие изменения ведут к снижению адаптационных возможностей дыхательной системы, к возникновению гипоксии, которая резко усиливается при стрессовых ситуациях, патологических процессах аппарата внешнего дыхания.

Для стимулирования деятельности дыхательной системы пожилым людям можно посоветовать выполнять простые дыхательные движения: пение, смех, можно издавать различного рода звуки. Все эти упражнения укрепляют дыхательные мышцы и тренируют легкие.

Чтобы дыхание было правильным, важно расслабиться, так как излишнее напряжение мешает дыхательным мышцам, а хронически повышенный тонус сосудов может привести к недостаточному кровоснабжению жизненно важных органов.

Чтобы расслабиться и насладиться дыханием, рекомендовано следующее упражнение. Примите лежачее положение на спине на плоской поверхности. Под шею и колени можно подложить небольшие подушки. Поместите ладони рук на уровне желудка, у основания грудной клетки. Средние пальцы рук должны слегка касаться друг друга. Постарайтесь полностью расслабиться, буквально отрешиться от реальности и начинайте спокойно дышать. Во время вдоха, когда легкие станут наполняться воздухом, кончики средних пальцев будут расходиться, возвращаясь в исходное положение только на выдохе.

Во время выполнения упражнения легкие полностью наполняются воздухом, поэтому качество дыхания приближается к идеальному.

У пожилых людей часто развивается гипоксия – состояние, сопровождающееся пониженным содержанием кислорода в крови, что приводит к быстрой утомляемости, сонливости, в то же время гипоксия вызывает нарушения сна ночью. Поэтому пожилым необходимо чаще находиться на свежем воздухе, заниматься дыхательной гимнастикой, особенно тем, кто вынужден много времени проводить в постели или кресле. Головной конец кровати должен быть приподнят, что улучшает легочную вентиляцию и способствует более глубокому дыханию.

КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНОЙ рекомендовано такое упражнение: сделать три коротких носовых вдоха без выдохов. На первый вдох вытянуть руки перед собой на уровне плеч. На второй вдох развести руки в стороны на уровне плеч. На третий вдох поднять руки вверх над головой. Сделать долгий выдох через рот, при этом руки держать за головой, пальцы сжаты в «замок», локти расслаблены. Упражнение следует повторить 5-6 раз.



На вопросы отвечает врач семейной медицины **Сергей Михайлович КРАСНОВ**

Миома: операция необязательна

? ***«Мне 42 года, и недавно мне поставили диагноз миома. Врач настаивает на операции, а я сомневаюсь...»***

Елена Н., г. Всеволожск Ленинградской обл.

Обычно удаляют крупные миомы, которые мешают нормально функционировать соседним органам, сдавливая их. При быстром росте опухоли также показана операция. С прекращением менструаций миома должна пойти на убыль и может исчезнуть совсем. На ранних стадиях заболевания рост миомы можно приостановить, нормализовав функцию яичников. С этой целью назначают спазмолитики, витамины В2, В6, фолиевую кислоту, аскорбиновую кислоту. При правильном подборе лекарств миома довольно быстро уменьшается, но после прекращения терапии снова вырастает. Поэтому курс либо повторяют, либо он должен быть длительным. Необходимо снизить массу тела. Полезны ягоды с мелкими косточками – малина, земляника, фейхоа. Они абсорбируют ненужные продукты обмена веществ. Ни в коем случае нельзя загорать, принимать тепловые физиотерапевтические процедуры, париться в бане. Под запретом модные нынче специальные пояса и шорты, предназначенные для «сжигания» жира.

Вреден ли парик?

? ***«У меня не очень красивые волосы, и чтобы хорошо выглядеть, что называется «на все сто», я вынуждена носить парик. Не повредит ли это моим волосам?»***

Нонна Новикова, г. Мытищи



Любой парик, независимо от того, изготовлен он из искусственных или натуральных волос, нельзя носить постоянно. Из-за перегрева головы усиливается пото– и салоотделение на волосистой части головы, фиксирующая резинка парика сдавливает кровеносные сосуды, что ухудшает питание кожи и волос, в результате чего может развиться их заболевание.

Надевайте парик не более чем на 3-4 часа в день, когда вы идете, например, в театр, в гости. Тем, кто пользуется париком, нужно особенно тщательно ухаживать за кожей головы и волосами. Если появилась сухость или повышенная сальность, а волосы стали обламываться и выпадать, необходимо обратиться к врачу. И конечно, парик надо регулярно мыть.

Чем опасно косоглазие?

? ***«Внуку недавно поставили неутешительный диагноз: косоглазие. А чем конкретно оно опасно для ребенка?»***

И.О. Егорушкина, г. Нальчик



При косоглазии мозг ребенка получает два изображения, которые он не в состоянии сопоставить в единое целое. Вопрос возникшего двоения мозг решает радикально: подавляет одну картинку, чтобы работать с другой. За очень непродолжительное время зрение дефектного глаза подавляется необратимо, он становится амблиопичным (есть еще такое выражение – «ленивый глаз»). В дальнейшем скорректировать зрение возможности уже не будет, ни очки, ни линзы не помогут. Поэтому детское косоглазие необходимо идентифицировать и лечить как можно раньше. Еще один явный дефект, связанный с косоглазием, – компенсаторный поворот или наклон головы, помогающий ребенку в какой-то мере избавиться от двоения.

Чистим уши по правилам

? ***«Привыкла чистить себе и детям уши с помощью ватных палочек. Но вот недавно прочитала, что это неправильно, слуховой проход нужно просто мыть. А как правильно все-таки проводить эту простую процедуру гигиены?***

А.И. Ястребова, г. Опочка»

Чистка наружного слухового прохода ватными палочками допустима, однако делайте это осторожно, иначе могут произойти травма барабанной перепонки (влечет за собой приступы головокружения и потерю слуха), травмирование тонкого кожного покрова и занесение инфекции через ранки (так возникает наружный отит), а также создание и проталкивание серной пробки далеко внутрь уха. И если во время такой чистки вы вдруг почувствовали резкую боль, на палочке обнаружена кровь или же резко снизился слух – срочно обращайтесь к врачу!

Самая лучшая гигиена для ушей – это мытье самого уха и видимой части входа слухового прохода просто водой (следите, чтобы вода не попала в ухо!). Если мы не будем мешать организму, то он способен сам поддерживать свои функции в полном порядке. Самоочищение ушных проходов налажено, и помогать ему – значит вредить здоровью.

В редких случаях допустимо вставить в уши ватные турунды, смоченные в перекиси водорода (3%). Дождитесь характерного шипения – это реакция серы с перекисью, выньте турунды.

Диета при мигрени



? ***«Неоднократно слышала, что облегчить приступы мигрени помогают определенные диетические ограничения. От каких продуктов следует воздержаться, чтобы обуздать мигрень?»***

Павлова А.С., г. Самара

Сегодня нет лекарства, способного быстро избавить человека от мигрени. Поэтому врачи в первую очередь советуют больным соблюдение режима дня, занятия спортом, регулярные прогулки на свежем воздухе. И, конечно, правильное питание.

- Очень часто причиной головной боли становится дефицит витаминов группы В. Поэтому употребляйте в пищу продукты, богатые этими витаминами: сельдь, печень, сердце, мясо птицы, яйца, грибы, хлеб с отрубями, картофель, зеленый горошек, шпинат и другие зеленые листовые овощи, гречку, брокколи, цветную капусту, творог, курагу, финики, бананы, авокадо, чернослив, фисташки, грецкие орехи.
- В течение дня пищу нужно принимать небольшими порциями, но часто: 4-5 раз в день. Ни в коем случае нельзя переедать.
- Если приступы мигрени беспокоят часто, следует значительно уменьшить содержание в рационе продуктов животного происхождения и увеличить содержание овощей, фруктов и зелени.
- Необходимо добавить в рацион кисломолочные продукты (не сыры!) – стакан кефира рекомендуется выпивать каждый день на ночь.
- Очень полезен при мигрени мед.
- Из рациона должны быть исключены консервированные продукты.
- Недопустимо потребление любых алкогольных напитков.
- Откажитесь от искусственных подсластителей и продуктов с химическими добавками.
- Сократить стоит и потребление кофе. Зато при первых признаках приступа мигрени, наоборот, надо выпить чашку крепкого кофе и прилечь в темной тихой комнате – это облегчит страдания.

Как не опоздать к проктологу?

? ***«Моему брату несколько лет назад был поставлен диагноз «геморрой». Как выяснилось, болезнь была сильно запущена, так как он стеснялся обращаться к врачам. Вылечиться до сих пор не может. Поэтому хочу спросить, как часто следует посещать проктолога для профилактики?»***

Монахов Ю.В., г. Оренбург

Обращение к проктологу, по мнению большинства людей, возможно только тогда, когда не остается иного выхода. При том, что геморрой на поздней стадии протекает очень болезненно и трудно поддается лечению. Так в каких же случаях нужно обращаться к проктологу, чтобы избежать серьезных проблем со здоровьем? Их не так много:

- Необходимо обязательно обратиться к проктологу, если в заднем проходе появляется ощущение зуда, жжения или любой другой дискомфорт.
- В профилактических целях необходимо посещать проктолога женщинам после родов, в период климакса и менопаузы, а также всем людям с ранее поставленным диагнозом «геморрой». В качестве профилактики достаточно одного посещения в год.
- Если вы заметили кровь на туалетной бумаге, то к специалисту надо обратиться немедленно!

Опасное сочетание

? ***«Почему врачи не рекомендуют употреблять алкоголь, если принимаешь антибиотики? Чем это чревато? В инструкции к антибиотикам я такого запрета не вижу».***

Пушков М.Ф., г. Череповец

В инструкциях к препаратам-антибиотикам часто нет прямого запрета на прием алкоголя, поскольку фармакологические компании не проводят направленных проверок на химическую реакцию алкоголя и антибиотиков. Но практически всегда алкоголь и антибиотики несовместимы из-за воздействия последних на организм. Антибиотики подавляют размножение болезнетворных бактерий и убивают уже существующие. После этого они должны, не задерживаясь, выйти из организма. И в этом процессе непосредственно участвует печень. Алкоголь, попадая в организм, также влияет на работу печени и ее ферментов. Встречаясь с антибиотиками, он может подавлять их действие, вступать с ними в негативные для органов реакции. Под такой нагрузкой печень не может эффективно переработать и вывести антибиотики, которые, задерживаясь в организме, начинают подавлять здоровые клетки. Плюс дополнительная серьезная нагрузка на саму печень. Поэтому, чтобы избежать риска возникновения негативных последствий, врачи настоятельно рекомендуют воздержаться от употребления алкогольных напитков в период приема антибиотиков и в течение трех дней после завершения курса, чтобы дать организму полностью вывести лекарство.



На вопросы отвечает врач семейной медицины **Сергей Михайлович КРАСНОВ**

Как узнать дискинезию?

«Какие симптомы указывают на наличие дискинезии? Можно ли без обследования распознать это заболевание? Правда ли, что причиной развития дискинезии чаще являются стрессы и нервные переживания, чем нарушения в питании?»

Жукова А.Л., г. Красногорск

Больные дискинезией желчевыводящих путей чаще всего жалуются на боли в правом подреберье. Они бывают неопределенного характера, тупые, ноющие, иногда «отдают» в правое плечо, правую лопатку, длятся от нескольких часов до нескольких дней. Такие боли характерны при гипокинетическом типе дискинезии. При гиперкинетической дискинезии боли бывают острыми, схваткообразными, чаще всего кратковременными. Они могут усиливаться после обильной еды, особенно жирной и острой. Нередко отмечается горечь во рту, особенно по утрам.

Что касается связи состояния желчного пузыря и нервной системы, то она, безусловно, существует. Отрицательные эмоции и стрессовые ситуации влияют на двигательную активность желчного пузыря: снижается выработка желчи, она застаивается в желчном пузыре. В историях болезней пациентов в большом проценте случаев выявляются различного рода стрессы и психотравмы.

Зачем нужен спирт в домашней аптечке?

«В последнее время очень актуально использование антисептиков. И самым эффективным в этом смысле является спирт. Я не раз слышала, что спирт необходимо всегда иметь в домашней аптечке. Но у меня дома его никогда не было. Кроме как обработка кожи перед уколом, я не знаю вариантов применения. Теперь, конечно, буду держать дома пузырек со спиртом. Но интересно узнать и о других вариантах его использования».

Яковлева Л.Н., г. Луга



В медицине применяют очищенный 96%-ный или 70%-ный этиловый спирт, он так и называется – медицинский спирт.

- Полезнейшее свойство спирта – уничтожение инфекции, а также дубление кожи: если вы случайно порезались, а под рукой ничего нет, то спирт поможет.
- Часто при бритье или выщипывании бровей на коже появляются микротравмы. В этом случае хорошо обработать кожу 70%-ным спиртом.
- Не обойтись без спирта при лечении фурункулеза и гнойных воспалений: если в первые-вторые сутки сделать компресс с водкой или наполовину разведенным 96%-ным спиртом, то гнойник не образуется.
- Поможет спирт и при уже созревшем гнойнике. Хорошо вытягивает гной двухслойная повязка: на кожу кладется марлевая салфетка с мазью Вишневского, а сверху салфетка, смоченная 40%-ным спиртом.
- При рожистом воспалении мази противопоказаны, кожу надо обрабатывать только 70%-ным спиртом, тогда воспаление не будет распространяться вглубь.
- Втрое разбавленный 96%-ный спирт полезно закапывать в стреляющее ухо: если начать это делать сразу, можно предотвратить гнойный отит.
- При ожогах нужно сразу же обработать кожу спиртом. Быстро испаряясь, он охладит поверхность, уменьшит боль, а главное – предотвратит образование пузырей.



В медицинских целях можно использовать только медицинский спирт – этанол. Технический метиловый спирт по запаху и вкусу не отличается от этилового, но он чрезвычайно опасен!

Что такое аспириновая астма?

«Что такое аспириновая астма? Как с ней бороться?»

Сиротина И.В., г. Москва

Аспириновая астма – одна из разновидностей бронхиальной астмы, возникновение которой провоцируется патологическими превращениями лейкоцитов и тромбоцитов под воздействием аспирина и других противовоспалительных препаратов. Аспириновая астма протекает намного острее обычной бронхиальной астмы. Основными проявлениями болезни являются длительный сильный насморк с заложенностью носа, затрудненное дыхание, удушье. При лечении аспириновой бронхиальной астмы важно исключить вещества, которые провоцируют приступы. Поэтому вводится запрет на все противовоспалительные нестероидные препараты. Важным моментом в лечении болезни является коррекция питания. Из рациона больного должны исключаться фрукты, овощи и орехи с большим содержанием салицилатов: все цитрусовые, яблоки, виноград, малина, сливы, персики, клубника, черная смородина, ежевика, дыня, огурцы, помидоры, перец, артишоки, миндаль. К списку запрещенных продуктов относятся также консервы, колбасные изделия, пиво, продукты, содержащие желтый краситель Е102. Для устранения симптомов аспириновой астмы применяют ингаляционные глюкокортикостероиды. Их же в виде капель используют для лечения ринита.

ДОНА – от артрита!
Инвиго Флекс – новый препарат

The Wisdom of Nature
HERBHEALER.com

От боли в суставах – принимайте европейский препарат ДОНА!

АРТРИТ – загадочная болезнь. Он может начаться исподволь, не заметно и в течение не-скольких суток перейти в острую форму даже у совершенно здорового человека. Медики пока не могут дать определенный ответ на вопрос, что же вызывает артрит? Но лечение его сложное, и далеко не всегда результат удовлетворителен. Врачи обычно прописывают болеутоляющие и противовоспалительные лекарства, но все они имеют и свои противопоказания и также побочные эффекты, которые негативно воздействуют на почки, кровь, мозг, повышают давление и пр. Артрит и его разновидность – остеоартроз поражает крупные суставы – коленный, тазобедренный, голеностопный, локтевой, а также мелкие суставы, включая позвоночник. В процесс вовлекается хрящ, покрывающий суставную поверхность сочленяющихся костей, который постепенно разрушается и истончается, что вызывает боли и скованность в движении сустава.

Существует множество средств от артрита, которые уменьшают боли и воздействуют на воспалительные процессы. Но ни одно из средств не восстанавливает поврежденный или разрушенный суставной хрящ. Главную причину боли эти средства не устраняют. Революционность **ДОНА** и его принципиальное отличие от всех других препаратов от артрита, состоит в существенном воздействии на причину болезни.

ДОНА это чистый глюкозамина сульфат, созданный европейскими учеными (Rotta Farm, Германия, Италия, Ирландия), не только обладает **обезболивающим и противовоспалительным действием**, но самое главное – поможет в борьбе с артритом и его разновидностью – остеоартрозом. **Восстановит поврежденную суставную и хрящевую ткань.**

ДОНА – это **«строительный материал»**, который необходим для восстановления хряща. Функции сустава нормализуются, улучшается метаболизм в хряще, **боли прекращаются**, затруднение в движении сустава исчезает.

ДОНА – натуральный препарат абсолютно БЕЗОПАСЕН, не имеет противопоказаний, кроме обычного для любого препарата противопоказания – повышенная чувствительность к препарату. Чем раньше вы захватите начинающуюся болезнь сустава, тем быстрее ее вылечите. Почувствовав боли в суставе, сразу закажите и принимайте **ДОНА**. Даже при запущенном остеоартрозе, **ДОНА** прекращает боли, увеличивает двигательную активность и восстанавливает здоровье суставного хряща.

ДОНА настолько эффективен, что получил быстрое распространение в Европе и более чем в 40 странах мира (в России и на Украине).

РЕКОМЕНДОВАННЫЙ КУРС:
9-12 недель (в зависимости от состояния поврежденного суставного хряща). Обычно эффект вы почувствуете через 8-10 недель. Закажите и принимайте препарат **ДОНА**! Вы избавитесь от боли и восстановите здоровье сустава! Принимайте **ДОНА** даже при небольших и проходящих болях в суставе, чтобы предотвратить развитие болезни!
ПРИНИМАЮТ: 2 таблетки-капсулы один раз в день утром перед завтраком.
ПОМНИТЕ: **ДОНА** – это строительный материал, который нужен организму для восстановления повреждений в суставе, где вы чувствуете боль.

1 упаковка (60 таблеток) – $44.95
Дона – Инвиго Флекс
Глюкозомина сульфат усиленной концетрации без моллюсков в порошке
1 упаковка 30 пакетов– $49.95
Дона – Инвиго Флекс
60+60 =120 каплет AM/PM $74.95
пересылка $6.95
полный курс три и более упаковки – пересылка бесплатно.
Адрес и телефон смотрите ниже.

АПТЕКА – ПОЧТОЙ – НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

НЕРВНЫЕ РАССТРОЙСТВА		
Валерианы настойка	25мл	5.95
Валерианы экстракт	50тб	4.95
Валокордин-фито	50мл	19.50
Настойка пиона	25мл	5.95
Ново-Пассит в таблетках	10тб	17.95
Ново-Пассит настойка	100мл	27.50
Чай Успокоительный	20шт	7.95
Пустырник-Форте, Магний-В6	36тб	22.95
Бальзам «Алтай» (аналог Битнера)	250мл	28.95

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ		
Рибоксин	20тб	14.95
Валидол	10тб	3.95
Боярышника плоды	100г	9.95
Баярышника настойка	25мл	5.95
Пустырника трава	50г	7.95
Валокормид	30мл	5.50
Раунатин (от давления)	50тб	14.95
Чай Давление-Норма	20шт	7.95

СЛАБИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА		
Сенаде	20тб	8.95
Крушины кора	50г	7.95
Чай «Слабительный»	20шт	7.95
Трава Сены	50г	7.95

РАССТРОЙСТВО ИММУННОЙ СИСТЕМЫ		
Золотое мумие «Эвалар», Алтай	20тб	17.95
Мумие Алтайское очищенное	30тб	14.95
Мумие-желе смола Алтайская	5г	12.95
Жир барсучий в капсулах	120кап	17.95
Жир медвежий в капсулах	120кап	17.95
Черника Форте для глаз	100тб	19.95
Аскорутин	50тб	11.95

МАЗИ		
Випросал В – Согревающее	30г	24.95
Мазь Вишневского	30г	11.00
Мазь Гепариновая	30г	12.95
Мазь Календулы	30г	6.95
Мазь Троксевазиновая	40г	24.95
Желчь Медицинская	250мл	21.95
Масло «Алтай» органик	100г	29.95
Бальзам «Спасатель»	30г	12.95
Масло облепиховое «Алтай» Дивеево	100мл	15.95

ДЛЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА		
Канефрон	100мл	34.95
Мезим Форте	20тб	14.95
Фестал	10тб	7.95
Сбор желудочно-кишечный	50г	7.95
Ноготки (Календула) цветы	50г	8.95
Сок Подорожника	100мл	19.95
Ношпа	100тб	29.95

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ		
ЛИВ-52, 300мг в 1тб	100тб	29.95
Карсил	80кап	29.95
Эссенциале Форте (капсулы)	50шт	39.95
Чай «Печеночный»	20шт	7.95
Кукурузы рыльца	50г	7.95
Расторопши-шрот	100г	12.95

КАМНИ И ВОСПАЛЕНИЕ ПОЧЕК		
Холосас	300мл	24.95
Спорыша трава	50г	7.95
Толокнянки лист (медв. ушки)	50г	5.95
Фитолизин паста	100г	37.95
Чай, очищающий почки	20шт	7.95
Чай «Почечный»	20шт	7.95

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОСТЕЙ И СУСТАВОВ		
Бальзам Дикуля – радикулитный	100г	19.95
Бальзам Дикуля Тибетский – артритный	100г	19.95
Сабельник Болотный трава	50г	7.95
Мазь акулий жир – артрит	75мл	15.95
Акулий жир – варикоз	75мл	15.95

СВЕЧИ		
Свечи Облепиховые	10шт	17.95
Свечи с Прополисом	10шт	22.95
Свечи с Красавкой	10шт	12.95
Свечи с экстрактом Мумие	10шт	21.95
Свечи Диклофенак	10шт	21.95
Лечение гемороя Детралекс 60 тб	60шт	124.95

КАК ЗАКАЗАТЬ: Вышлите Money Order или чек на имя компании HERBHEALER, по адресу:
HERBHEALER INC, 41 CORONA CT
OLD BRIDG NJ 08857
В заказе обязательно укажите:
Ваш адрес, телефон, название товара, цену, стоимость пересылки.
Заказ до $30.00 – пересылка $7.95,
Заказ до $200.00 – пересылка $11.95,
Свыше $200.00 заказа – пересылка БЕСПЛАТНО.

Справки о наличии продукции по телефону:
(718) 333-0732
Пон.-Пят.: 10-am-5-pm EST

Заказы по кредитным картам и полный каталог продукции на сайте компании: WWW.HERBHEALER.COM

Компания HerbHealer специализируется на реализации натуральных препаратов. В нашем ассортименте: таблетки, травы, настойки, мази, лечебные чаи, а также натуральная косметика из Израиля, России, Франции, Италии и т.д.

The Wisdom of Nature
HERBHEALER.com

Как я справилась с флюсом





Я гостила у родственников в деревне, и вот однажды утром проснулась от пульсирующей зубной боли. Встала, подошла к зеркалу и... О, Боже! Щека вздулась, десна отекла! Возле зуба появилось уплотнение, потрогала – больно. Флюс. Вот к чему приводят невылеченные вовремя зубы! Опухоль пока небольшая, но голова уже побаливает... Измерила температуру – пока в пределах нормы. Никакой стоматологической поликлиники в округе, конечно, нет. Домой, к стоматологу, доберусь только через неделю. Но надо что-то делать, и срочно! Родственники нашли упаковку фурацилина, стала полоскать каждые 2-3 часа: 2 таблетки на стакан воды. Потом пошла по соседям – может, кто еще чего подскажет? Хотя бы боль унять и затормозить нагноение... Рецептов узнала много. Но расскажу лишь о тех, которые помогли.

● **Отвар шалфея:** 1 ст. ложку залить стаканом кипятка, дать остыть, процедить. Полоскала каждый час. Боль довольно быстро унялась.

● Разводила по 1 ч. ложке соды и соли в стакане **теплого зеленого чая** (можно и в воде, но эффект будет хуже) и полоскала, чередуя с шалфеем.

● Наряду с полосканиями в ход пошли **компрессы**: ложечку соды заворачивала во влажный бинтик и прикладывала к больному месту на 20-30 минут.

● Чтобы обеззаразить флюс, ватный тампон смачивала в **свежем луковом соке** и также прикладывала на 20 минут к отекшей десне.

Но моей целью было, конечно, чтобы нарыв поскорее прорвался.

● С этой задачей отлично справилась **медовая мазь**: 1 ст. ложку меда (лучше липового) распустить на водяной бане. Далее обыкновенный гвоздь прокалить на огне и обмакнуть в мед. Ту часть меда, которая потемнела после действия гвоздя, собрала ватным тампоном и приложила к пораженному флюсом месту на ночь. Утром встаю – гной вышел!

Я – опять за полоскание да компрессы. Незаметно подошло время отъезда. Чувствовала я себя уже вполне сносно. По приезде в город сразу же отправилась «сдаваться» стоматологу. Он похвалил меня за находчивость и пролечил больные зубы. Даже антибиотики принимать не понадобилось!

Елена Красина, г. Порхов

ВОПРОС–ОТВЕТ

ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ: ПОМОГУТ ЛИ ТРАВЫ?

«...Мой отец более 15 лет трудился на шахте и, в конце концов, «заработал» эмфизему легких. Страдает постоянной одышкой, болями в груди, часто кашляет, сильно устает. Чтобы как-то облегчить состояние, отцу приходится принимать бронхолитики и противокашлевые препараты. Могут ли помочь лекарственные травы?»

Девичева О.Д., г. Ростов-на-Дону

Отвечает Андрей ЗАЛОМЛЕНКОВ, провизор, фитолог

В качестве дополнительного лечебного средства при эмфиземе легких используются многие целебные растения, которые помогают снизить дозы аптечных препаратов, уменьшить одышку и кашель, улучшить газообмен и кровообращение в легочной ткани.

● Хорошим обволакивающим, отхаркивающим и обезболивающим действием обладает коровяк скипетровидный (цветки или семена). Готовят настой: 1 ст. ложка сухого сырья на 0,5 л кипятка, настаивают в термосе 1 час, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 4-5 раз в день до еды.

● При сильном сухом кашле используют траву синяка обыкновенного – как отхаркивающее и успокаивающее средство: 1 ч. ложку сухой травы настаивают 2 часа в 300 мл кипятка, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

! Растение ядовитое, нужно строго соблюдать дозировку, перед применением посоветоваться с врачом!

● Для уменьшения одышки при эмфиземе рекомендуют использовать траву фиалки душистой. Настой: 1 ст. ложка сухой травы на 300 мл кипятка, настоять 45 минут, процедить и пить по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день. Настойка: 50 г сухих цветков и листьев настоять 2 недели в 0,5 л водки, профильтровать. Принимать по 25-30 капель с водой 3 раза в день.

● Чтобы улучшить газообмен в легких, уменьшить расширение альвеол и укрепить их стенки рекомендуется



регулярно пить такой сбор: листья березы белой, корневища солодки голой – по 3 части, трава спорыша, очный цвет полевой (трава), листья подорожника большого, цветки подсолнечника – по 2 части. 2 ст. ложки сбора заливают 0,5 л горячей воды и варят на водяной бане 10 минут, настаивают в тепле 1 час, процеживают и пьют по 2 ст. ложки 4-5 раз в день до еды. Курс приема – 2 недели.

Моя победа над варикозом



Я всю жизнь, до пенсии, проработала продавцом, приходилось целый день стоять за прилавком, к концу дня ноги очень уставали и отекали. А в последние годы на коже появились «звездочки», кое-где вены вздулись, стало трудно ходить. Выписали мне врачи разные мази, таблетки, но я ими пользовалась нерегулярно, уж больно все дорого, а пенсия моя более чем скромная. Однако я решила избавиться от варикоза альтернативными способами и для начала проштудировала все, что известно об этой болезни. И приступила…



Гимнастика + закаливание

Чтобы улучшить кровоток в ногах, укрепить клапаны вен, я каждый день в обязательном порядке стала делать следующие упражнения:

1. Лежа на коврике – стойка на плечах («березка») – по 5-7 минут 3 раза в день, постепенно довела время упражнения до 10-12 минут.

2. Лежа на спине, я энергично крутила ногами педали «велосипеда», чередуя вращение вперед и назад по 100-200 раз.

3. Третье упражнение – вертикальные «ножницы», когда лежа на спине и вытянув руки вдоль туловища я интенсивно скрещивала ноги с максимально большой амплитудой – начиная с 30 раз и до 150-200 раз.

4. Завершала я комплекс холодным обливанием: пускала в ванну ледяную воду, а струю под сильным напором душем направляла поочередно на ноги, при этом энергично топталась на месте, делая по 100-150 шагов.



Без трав не обойтись!

Добрыми помощниками в исцелении мне стали различные лекарственные растения, которые я старалась заготавливать самостоятельно.

● Так, ранней весной я настругала коры **лесного ореха**, собрала и засушила его «сережки», а летом заготавливала молодые листочки. Из этого сырья я делала отвар, беря по 2 ст. ложки смеси измельченной коры, сережек и листьев на 0,5 л воды. Варила на тихом огне 15 минут, настаивала 2 часа, процеживала и выпивала за день.

● Также длительно пила настойку из цветков и кожуры плодов **каштана конского** (настаивала 3 недели на водке 1:5) – по 30 капель 3 раза в день. Этой же настойкой мазала ноги 2 раза в день.

● Для лечения я пожертвовала моим комнатным цветком **каланхоэ** – листья измельчила, смешала пополам с водкой и растирала ноги от стоп до коленей каждый день.

Сбросить вес!

Чтобы улучшить работу вен, я вдобавок «села» на диету, без жирного и сладкого, сбросила за год более 15 кг, ходить стало намного легче. Вены на ногах у меня постепенно спрятались, и на очередном осмотре врач похвалил меня, сказал, что патологии почти нет, и посоветовал продолжать упражнения, что я и делаю, а о варикозе и не вспоминаю.

Ольга Ивановна Л., г. Кострома

ВОПРОС–ОТВЕТ

ХРОНИЧЕСКИЙ **НАСМОРК**

***?** «…Хронический насморк и заложенность носа беспокоят меня и летом, и зимой, даже без всяких простуд. Аллергии вроде бы ни на что нет. Соленая вода не помогает. Есть ли какие-нибудь народные средства от моей проблемы?»*

Матвеев О.И., г. Киров

При хроническом рините (насморке) хороший лечебный эффект оказывают такие средства:

● промывание ноздрей разведенной настойкой календулы (2 ч. ложки настойки на 1 стакан теплой воды), закапывание сока из вареной свеклы (по 3-4 капли в каждую ноздрю).

● 1 ст. ложку цветков ромашки аптечной заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Промывать ноздри 2 раза в день или вводить в нос тампоны, смоченные в настое.

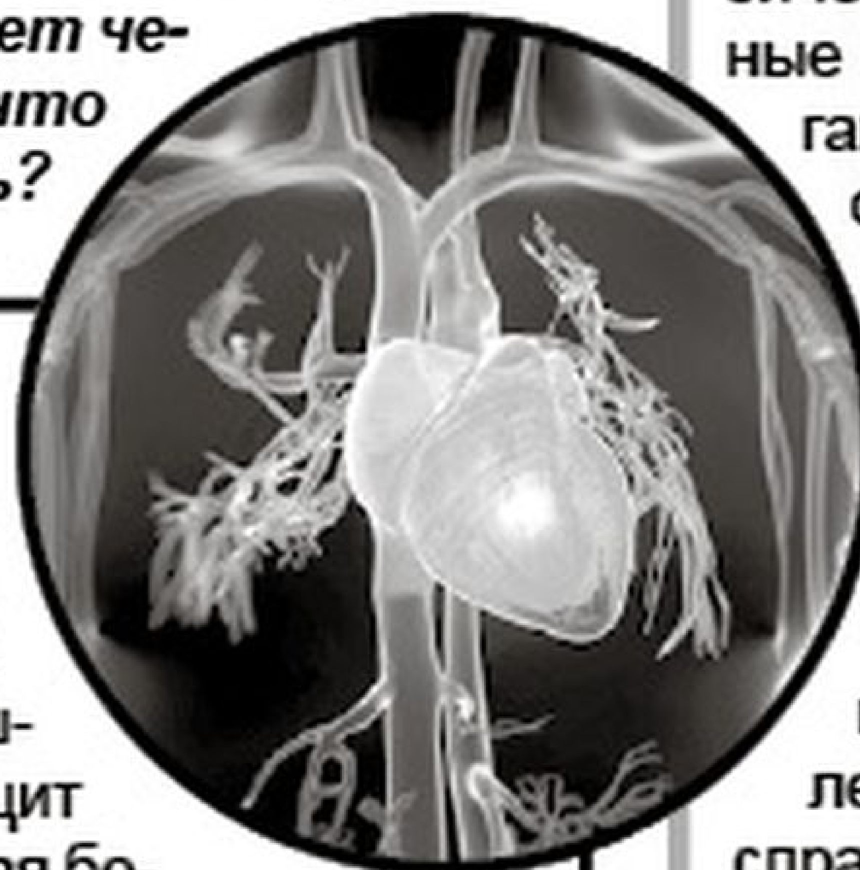
● для промывания пазух носа рекомендую использовать настои из следующих растений: травы репешка обыкновенного, зверобоя продырявленного, листьев мяты перечной. 1 ст. ложку травы или листьев заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Использовать для орошения полости носа несколько раз в день.

● **При хроническом вазомоторном рините** также помогает вдыхание несколько раз в день порошка из цветков душицы обыкновенной или цветков таволги, нюхательного порошка из смеси травы чернобыльника, травы полыни горькой и листьев шалфея лекарственного.



ИНФАРКТ МИОКАРДА в вопросах и ответах

Инфаркт миокарда – неотложное клиническое состояние, обусловленное некрозом участка сердечной мышцы в результате нарушения ее кровоснабжения. Острый инфаркт миокарда является прямым показанием к госпитализации в отделение интенсивной терапии или кардиореанимации. Это сухой язык медиков. Наверное, нет человека, который бы не слышал об этом недуге. Так что же такое инфаркт, кому он грозит и как его избежать?



Что такое инфаркт?

Сердечная мышца, или тот самый миокард, по коронарным или венозным артериям должна получать достаточное количество крови, обогащенной кислородом. Но если в них накапливаются жировые вещества (бляшки), их просвет уменьшается, мышца испытывает дефицит питания, в результате чего может возникнуть ишемическая болезнь сердца, а после – инфаркт миокарда. Инфаркт возникает в кровеносных сосудах, когда они сужаются при атеросклерозе, а в месте сужения образуется тромб, который закупоривает сосуд и перекрывает кислород сердечной мышце, от недостатка которого она начинает отмирать.

Симптомы

- Сильное давящее ощущение, как будто сердце находится в тисках.
- Боль в грудной клетке, дающая о себе знать сильнее с правой стороны и отдающаяся в руке, шее, спине и лопатках.
- Холодный пот на лице и верхней губе.
- Бледность, иногда неузнаваемое выражение лица;
- Затруднительное дыхание, при котором хочется сесть или полежать.
- Неожиданное нарушение кровообращения, нередко сопровождаемое обмороком.
- Панический страх смерти.

Типичное клиническое течение инфаркта доктора описывают так: «Боль, не зависящая от позы и положения тела, от движений и дыхания. Боль имеет давящий, душащий, жгущий или раздирающий характер с локализацией за грудиной, во всей передней грудной стенке с возможной иррадиацией в плечи, шею, руки, спину. Характерно сочетание с резкой общей слабостью, бледностью кожных покровов, возбуждением, двигательным беспокойством».

Течение недуга

Обычно инфаркт миокарда возникает в области левого желудочка. Когда поражается весь ствол левой венечной артерии и его ветки, развивается обширный инфаркт миокарда. Что касается правого желудочка и предсердий, то там инфаркт возникает крайне редко.

Чаще всего инфаркт длится около 8 недель с момента приступа. Это первичный, или острый, инфаркт. Если инфаркт развивается через восемь недель после первичного, то его называют вторичным. Тромб закупоривает участок артерии, вследствие чего возникает недостаток в питании, сердечная мышца отмирает. Через некоторое время на месте омертвевшей ткани образуется рубец, для образования которого требуется не менее 6 недель. Рубцовая ткань, образовавшаяся после инфаркта, не может сокращаться, а значит, не может заменить сердечную ткань для работы сердца в полном объеме.

Восстановительный период после инфаркта длится от 4 до 6 недель.

Берегите сердце!

В настоящий момент смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в России составляет 56%. Решающую роль в развитии таких заболеваний, как считают врачи, играет образ жизни. Неправильное питание, курение, низкая физическая активность и постоянные стрессы разрушают наш организм. Каждый из нас слышал об этом не один раз, но мало кто в действительности придает этому значение. Многие воспринимают сердечно-сосудистые заболевания как роковое стечение обстоятельств. И никому в голову не приходит, что даже с заболеванием сердца можно было справиться. В наших силах постараться еще до появления первых симптомов предупредить его.

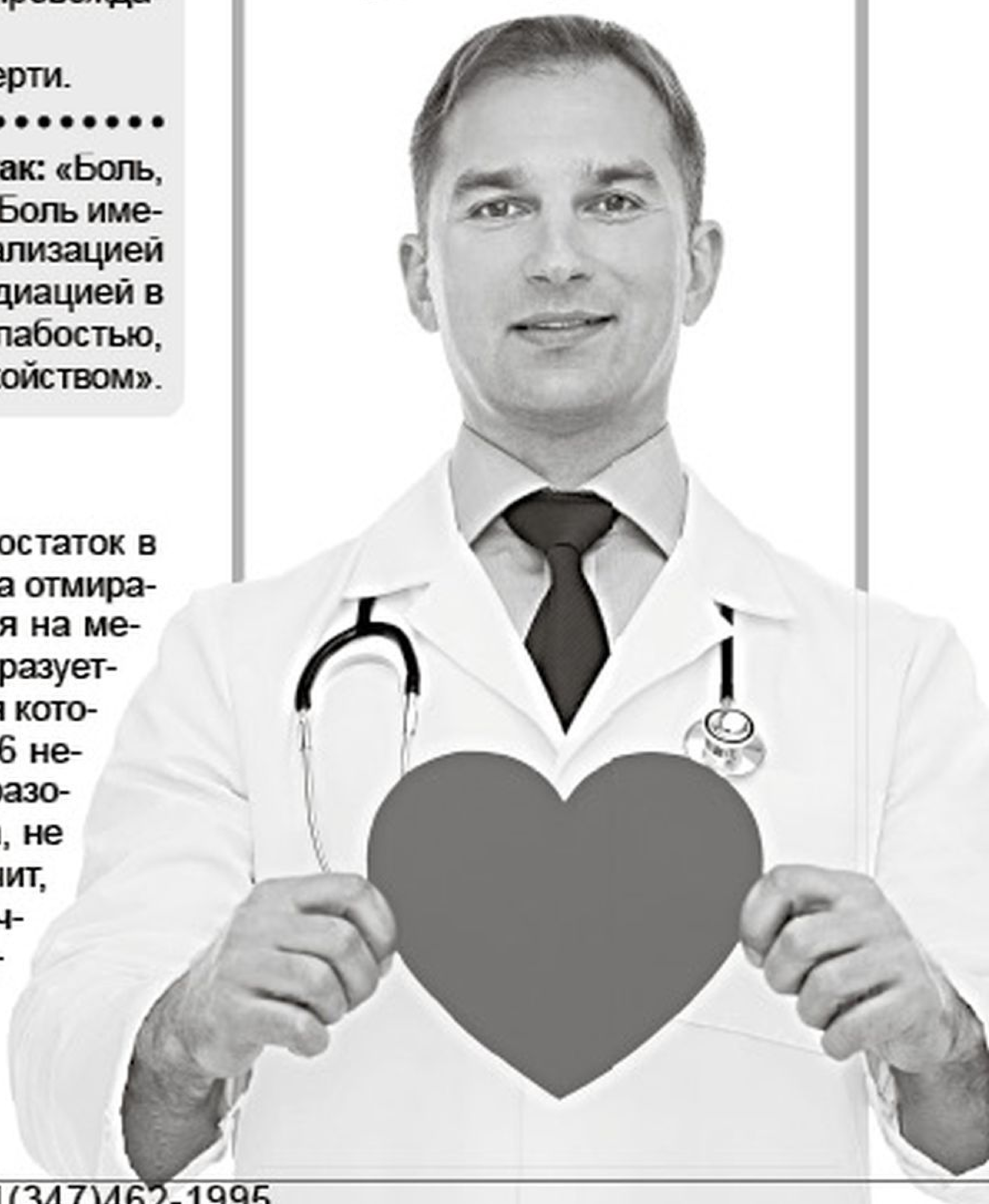
«Три кита», на которых зиждется здоровье сердечно-сосудистой системы человека:

1. Правильное питание.

2. Физическая активность.

3. Отсутствие вредных привычек, то есть отказ от курения и умеренное употребление алкоголя.

Эти принципы и формируют понятие «здоровый образ жизни», являясь залогом сохранения здоровья сердечно-сосудистой системы.



Массаж при боли в желудке

«Может ли точечный массаж помочь при боли в желудке? Опишите, пару приемов, доступных неспециалисту».
Мечникова А.С., г. Тверь

Внезапная острая боль в желудке обычно свидетельствует о гастрите, но часто бывает и невротического происхождения. Если боль отмечается справа в надчревной области, можно думать о нарушении функции желчного пузыря. Во всех этих случаях поможет точечный массаж, который может сделать любой близкий человек:



Больной ложится на живот, а помощник, стоя над ним, кладет большой палец правой руки на пятую сверху точку между лопатками (см. рисунок). Левый большой палец нужно положить на правый и надавливать на точку всей массой тела в течение 5 секунд. Повторить надавливание 5-6 раз.

При продолжающейся боли нужно надавливать с обеих сторон позвоночного столба, начиная от уровня пятой точки через 25 мм по направлению вниз к поясничному позвонку. Надавливайте 5-6 раз по 3 секунды.

Затем больной переворачивается на спину, и помощник слегка надавливает ладонью правой руки на подложечную область.

Чистые зубы – здоровое сердце

«Почему так важно регулярно чистить зубы? Только ли для того, чтобы избежать кариеса?»
Майорова Е.Н., г. Тверь



Стоматологи утверждают, что пренебрежение регулярной чисткой зубов может негативно сказываться на здоровье сердца. Колонии микробов, формирующиеся в полости рта, провоцируют постоянно текущий воспалительный процесс. В ответ на него увеличивается содержание в крови лимфоцитов – белых кровяных телец. В свою очередь, постоянно повышенный уровень лимфоцитов может негативно сказываться на здоровье сердца.

Др. Инна Верзуб

ВРАЧ-ХИРУРГ ПО ЗАБОЛЕВАНИЯМ НОГ

Доктор ИННА ВЕРЗУБ, DPM
Board Certified
in Podiatric Medicine

Доктор занимается лечением различных проблем кожи, суставов, ногтей, мягких тканей стопы и также травм голеностопа

Лазерное лечение ногтевого грибка на пальцах ног

В ОФИСЕ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ:

- Раствор от ногтевого грибка
- Лечебный крем от онемения и артритной боли
- Натуральный крем от сухости, разработанный Др. Верзуб
- Готовые стельки, и также другую продукцию по уходу за ногами
- В офисе проводится проверка циркуляции ног



Modern Podiatry
1075 Ocean Pkwy, Brooklyn, NY 11230
718.676.0199



Советует провизор, травник с 25-летним стажем практической работы **Андрей Васильевич НЕМЧИНОВ**

Создадим заслон от простуд!



Когда волны ОРВИ накрывают жителей больших и малых городов, люди воспринимают это как неизбежное зло, предпочитая безропотно болеть самим и мирясь с кашляющими и сопливыми детьми, поглощая горы лекарств, выписанных врачом или купленных по своему разумению в ближайшей аптеке. А вот закаленному человеку нипочем ни сквозняки, ни промокшие в непогоду ноги, ни чихающий рядом сосед в общественном транспорте.

При систематическом закаливании формируется высокий иммунный статус, при котором все чужеродные бактерии и вирусы, попадающие в организм, вовремя распознаются и уничтожаются иммунной системой.

У НЕЗАКАЛЕННЫХ ЛЮДЕЙ	У ЗАКАЛЕННОГО ЧЕЛОВЕКА
В холода кровеносные сосуды носоглотки сужаются, нарушается кровообращение, что создает благоприятные условия для размножения болезнетворных вирусов и бактерий.	Сосуды реагируют на холод иначе: сначала они кратковременно сужаются, а затем резко расширяются. При этом кровоснабжение тканей не нарушается и патогенные организмы, проникшие с током воздуха, быстро гибнут.





ПОМОЩЬ НА ДОМУ больным и людям с ограниченными возможностями. Нуждающимся помогаем в увеличении часов.

ХОМАТЕНДАНТ

ПОМОЩЬ ВКЛЮЧАЕТ:
УБОРКУ • ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ • ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ
СОПРОВОЖДЕНИЕ НА ПРОГУЛКУ И К ВРАЧУ •
СМЕНУ БЕЛЬЯ • ВЫПОЛНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ПОРУЧЕНИЙ
И МНОГОЕ ДРУГОЕ

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ХОМАТЕНДАНТОВ
У НАС ХОРОШАЯ ЗАРПЛАТА, БЕНИФИТЫ, ОПЛАЧИВАЕМ СВЕРХУРОЧНЫЕ ЧАСЫ, БОЛЬНИЧНЫЕ ДНИ И ОТПУСК

ЖЕРТВАМ ХОЛОКОСТА ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

1115 Avenue U, Brooklyn, NY 11223
718-717-8337

ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание – это воздушные и водные процедуры, с постепенным снижением температуры воздуха или воды. Закаливающий эффект выше и наступает быстрее при использовании контрастного душа, обливаний из ведра – сначала стоп ног, а потом и всего тела. Сосуды стоп рефлекторно связаны с сосудами носоглотки и дыхательных путей, поэтому промочил ноги – запершило горло, потекло из носа. Если же стопы натренированы к холоду, то перепады температуры уже не страшны.

Закалку стоп можно начинать с нескольких минут ходьбы босиком по квартире, постепенно увеличивая время, затем, через 1-2 месяца регулярных занятий, можно совершать короткие пробежки на улице – по земле, снегу.

Просто, но эффективно!

Эффективным способом противостоять простудам является регулярное промывание носоглотки и полоскание горла.

Для промывания носоглотки голову запрокидывают и осторожно вводят в ноздри с помощью спринцовки кипяченую воду комнатной температуры, которую потом сплевывают. Для усиления эффекта в воду можно добавлять настойку календулы, эвкалипта, прополиса – по 15-20 капель на полстакана воды.

Таким же раствором полощут горло в течение 3-5 минут. Температуру воды в течение 3-4 недель снижают до +10-12°С.

ХОДИТЬ, чтобы быть здоровым



Ходьба как легкоатлетическое упражнение была известна еще у древних ацтеков Мексики и в Древней Греции. Сегодня мы поговорим об оздоровительной ходьбе, которая помогает сохранить здоровье и активный образ жизни, причем ограничений по возрасту для этого простого и доступного упражнения практически не существует.

Сегодня, когда гиподинамия становится едва ли не основной причиной большинства заболеваний, особенно важно посредством мышечной работы оживить затухающие функции и активировать естественные резервы нашего организма. И именно оздоровительная ходьба, обретающая все большую популярность во многих странах мира, а также находящая все больше своих поклонников в нашей стране, способна помочь нам в этом. Это одна из доступных форм повышения двигательной активности.

Обычно в условиях относительного покоя у человека из циркулирующих в организме 5-6 л крови оказываются «депонированными» 2-3 л. При ходьбе же эта кровь выходит из «депо» и включается в кровоток, в результате чего активизируются сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, мышечная и другие системы организма.

Следите за дыханием

Выберите отрезок пути определенной протяженности и сосчитайте количество вдохов, получаемое при обычной и ускоренной ходьбе. Попробуйте применять различные виды дыхания: дышите глубже, делайте выдох продолжительнее вдоха и, наконец, делайте выдох на определенное количество шагов (например, на 2-3 шага). Выберите такое сочетание, при котором вам удобнее дышать.

Дозируйте нагрузку

Показателем интенсивности нагрузки является частота сердечных сокращений (ЧСС), определяемая по пульсу. Для каждого возраста важно знать максимальный пульс, который нельзя превышать при занятиях ходьбой, и минимальный пульс, ниже которого не происходит существенных функциональных улучшений в организме. Поэтому во время передвижения нащупывайте пульс (на запястье, сонной артерии или виске), останавливайтесь и считайте его за 10 секунд. Умножив значение на 6, получите ЧСС в минуту. Научные исследования показали, что максимальной ЧСС у людей, занимающихся оздоровительной ходьбой, является 220 минус число лет.

Существенный прирост функциональных показателей у лиц разного возраста за полгода занятий наблюдается при ЧСС: 134 уд/мин – для 20 лет, 129 уд/мин – для 30 лет, 118 уд/мин – 50 лет, 108 уд/мин – 65 лет, что составляет в среднем 70% от максимальных значений. Однако эффективнее заниматься при ЧСС, составляющей 90% от максимально допустимого.

При выборе интенсивности нагрузки необходимо учитывать самочувствие, субъективные ощущения, физическую подготовленность.

Контролируйте движения

Во время ходьбы обращайте внимание на осанку: следите за тем, чтобы лопатки были сведены, спина и грудь выпрямлены, не сутультесь, голову держите прямо.

При ходьбе маховую ногу ставьте под себя на всю опору с акцентом на пятку и с разворотом носка чуть-чуть наружу относительно воображаемой средней линии.

Опорная нога несколько согнута в колене, на землю нужно ставить ее выпрямленной, так как тогда включаются многие мышцы нижних конечностей. Ставьте ногу впереди на опору мягко, не задирая высоко бедро.

Делайте активный перекат на стопе, так как это увеличивает скорость ходьбы.

Движения рук способствуют сохранению равновесия и регулируют частоту шагов: согнутые в локтях руки по сравнению с низко опущенными позволяют производить движения чаще.

Продолжительность ходьбы влияет на сгорание в организме углеводов и жиров: в начале ходьбы в организме сгорают преимущественно углеводы. Распад жиров в это время тоже идет, но медленнее, и только после 1,5-2 часов физических занятий он значительно возрастает. Поэтому, чтобы сбросить лишний вес, желательно хотя бы раз в неделю совершать длительные пешеходные прогулки.

Что вы знаете о ВИТАМИНАХ?

Этот тест поможет вам больше узнать о том, сколь важную роль играют витамины в питании, а также выяснить, правильно ли вы их употребляете.

1 Откуда эскимосы получают необходимые витамины?

1) Из рыбы;
2) из рыбьего жира;
3) из мяса белых медведей;
4) из мяса тюленей.



2 В шпинате витамины лучше всего сохраняются, если его употреблять...

1) В сыром виде;
2) в замороженном;
3) в консервированном.



3 В какое время года содержание витаминов в молоке увеличивается в два раза?

1) Весной;
2) летом;
3) осенью.



4 Если вы станете соблюдать вегетарианскую диету, то один из четырех необходимых витаминов будет отсутствовать. Какой?

1) Витамин А,
2) Витамин D,
3) Витамин В2,
4) Витамин В12.

5 Действие солнечных лучей позволяет организму выработать один витамин. Какой?

1) Витамин D,
2) Витамин А,
3) Витамин Е,
4) Витамин В6.

6 Зимой необходимо чем-то компенсировать отсутствие солнечных лучей. Чем?

1) Овощами;
2) яичным желтком;
3) лимонами;
4) фруктами.



7 В каком из продуктов наибольшее разнообразие витаминов, причем в самом большом количестве?

1) В хлебе;
2) в свежей капусте;
3) в печени;
4) в молоке.



8 Какой витамин содержится в большом количестве и в шоколаде, и в грибах, и в яйцах, и в арахисе?

9 Что необходимо употреблять, чтобы покрыть ежедневную потребность организма в витамине С?

1) 1,5 кг помидоров;
2) 1,5 кг телятины;
3) 1 кг апельсинов.

Правильные ответы

1. Все четыре.

2. В сыром виде. Причем мыть шпинат надо как можно быстрее. Заморозка также хорошо сохраняет витамины, но замораживать его необходимо быстро. И консервированный шпинат богат витаминами, если время между срыванием и консервированием непродолжительное. Кроме того, его необходимо варить в закрытой кастрюле и недолго.

3. Летом. Молоко – очень важный продукт питания, оно содержит кальций, витамины. Потребление литра качественного молока в день способствует хорошему витаминному «равновесию» в организме.

4. Витамин В12, он содержится в мясе.

5. Витамин D, который предохраняет от рахита, остеопороза.

6. Яичным желтком.

7. В печени. 100 г печени достаточно, чтобы покрыть ежедневную потребность взрослого человека в 7 видах витаминов (А, С, витаминах группы В). Много в ней и витаминов Д, Е.

8. Витамин Н, или биотин. Он хорошо воздействует на состояние кожи и волос.

9. Любой из этих продуктов.

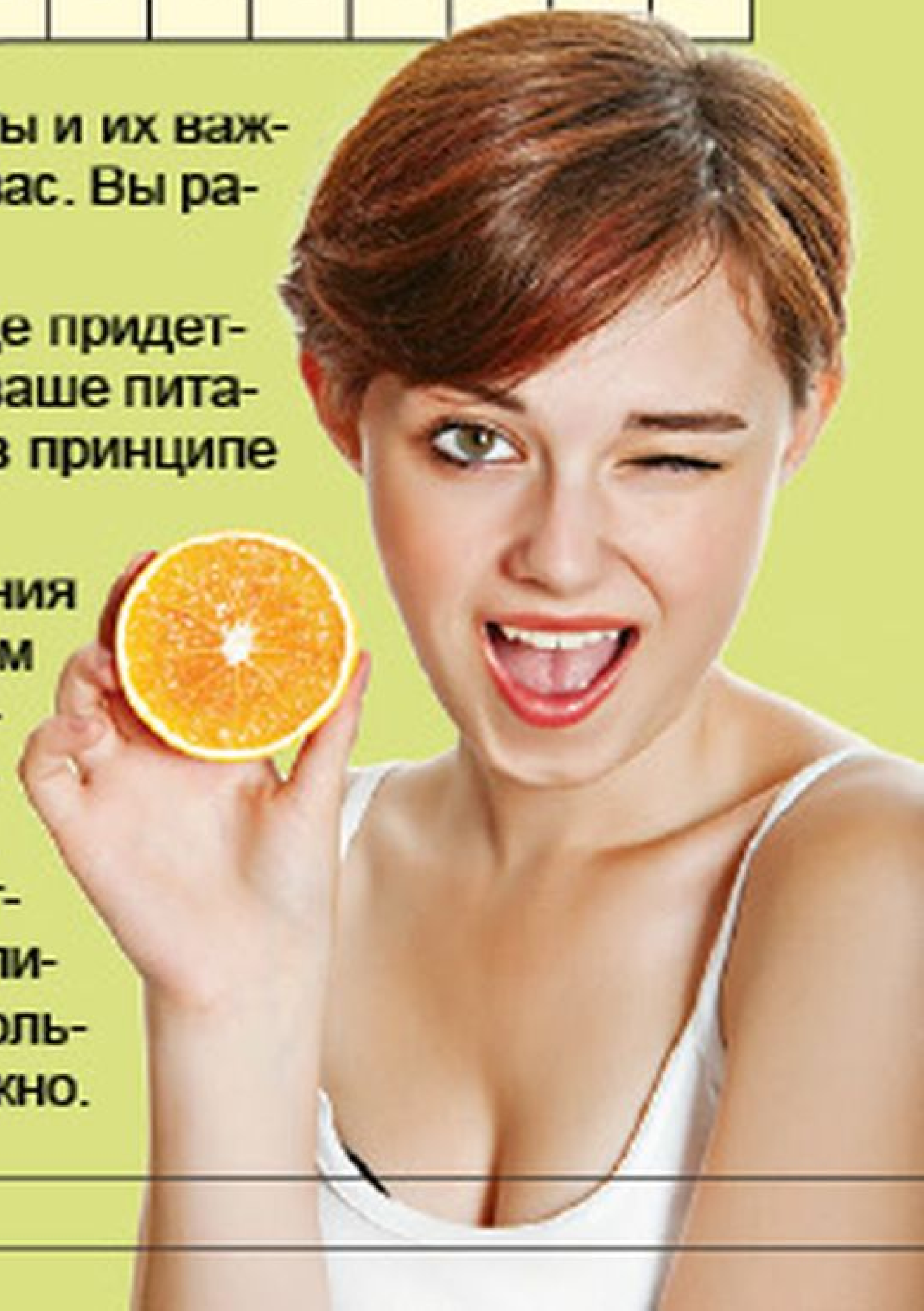
По таблице подсчитайте, сколько очков вы набрали:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Очки за правильный ответ	2	3	3	4	4	4	3	4	3

20 и более очков: витамины и их важное значение – не тайна для вас. Вы рационально питаетесь.

От 10 до 19 очков: вам еще придется приложить усилия, чтобы ваше питание было полноценным. Но в принципе вы на верном пути.

Менее 10 очков: ваши знания о витаминах недостаточны. Тем самым, потребляя их слишком непродуманно, вы рискуете ухудшить свое здоровье. Ваш режим питания неудовлетворителен. Роли витаминов в питании вы должны придавать большее значение, это крайне важно.



ОФИСНЫЙ ФИТНЕС



Если вы работаете в офисе и целые дни вынуждены проводить, сидя за столом, то неудивительно, что через некоторое время на такой сидячей работе появляется лишний вес. Что же делать? В идеале нужно постараться обеспечить себе двигательную активность во внерабочее время, но в реальности это мало кому удается. И в таком случае полезным может оказаться так называемый офисный фитнес. Это специально разработанная система упражнений, которая позволит провести тренировку, не покидая рабочего места.

Офисную тренировку, как и любую другую, нужно начать с разминки. Самый простой вариант — подняться и спуститься на два-три этажа. Хорошо бы делать это каждый час или два. Так вы сразу же «разбудите» сонную от сидячего положения кровеносную систему, заодно и передохнете на пару минут от рабочей суеты.



Не забудьте про дыхание

Всем известно, что сочетание дыхательной гимнастики с двигательной лежит в основе большинства видов фитнеса: с помощью глубокого дыхания и обогащения крови кислородом сжигается жир. Если на работе у вас нет возможности сделать какие-либо упражнения, то уж дыхательная гимнастика вам точно доступна.



Попробуйте упражнение «Ладошки» из системы Стрельниковой: встаньте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и вытяните руки вперед ладонями; делайте короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки. Выполните подряд 4 резких ритмичных вдоха носом. Затем опустите руки и отдохните 3-4 секунды. Выполните еще 4 коротких шумных вдоха — и снова пауза 3-4 секунды. Затем активный вдох носом — неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны! Это упражнение можно делать как стоя, так и сидя.

1 Сядьте прямо, выпрямите спину и в течение минуты сделайте несколько круговых движений плечами назад, затем вперед.

2 Сядьте прямо и наклоняйте голову сначала к правому плечу, затем к левому, сами плечи при этом поднимать не надо. Повторите упражнение 10 раз, стараясь максимально растянуть мышцы шеи. Затем сделайте несколько медленных круговых движений головой с закрытыми глазами в одну и в другую сторону по 2-3 раза.

3 Сидя на стуле, сцепите руки в замок перед собой, прогните спину, вытяните руки вперед до отказа. Повторите 5-6 раз.

4 Сидя на стуле, выпрямите ноги под столом и с силой потяните носки на себя, разминая икроножные мышцы. Затем примите исходное положение. Повторите 6-8 раз.

5 Сидя за столом, возьмитесь рукой за край стола и напрягите руку так, будто пытаетесь поднять стол. Задержите руку в этом напряженном положении до наступления усталости, затем повторите упражнение с другой рукой.

6 Приподнимите руки от стола перед собой, несколько раз сожмите пальцы в кулак и резко их разожмите. Потрясите сначала кистями рук, затем всеми руками, начиная от плеч.

7 Поднимитесь со стула, встаньте прямо, упритесь руками в спину и прогните позвоночник назад, сделав при этом глубокий вдох, вернитесь в исходное положение — выдох. Повторите упражнение 10 раз, стараясь задержаться в прогнутом состоянии 10-15 секунд.

8 Сядьте на край стула, оторвите ступню от пола, поднимите ее на несколько сантиметров и удерживайте в таком положении как можно дольше. Повторите с другой ногой. Можно выполнять это упражнение поднимая сразу две ноги, опираясь обеими руками на край стола.

9 Сидя на стуле, давите на поверхность стола сверху, положив одну или две руки на столешницу.

10 Для тренировки мышц пресса сцепите ноги между собой и тяните их в противоположные стороны, напряжение удерживать до усталости.

Подготовила Е.Андреева

ГРИПП НЕ ТАК БЕЗОБИДЕН, КАК КАЖЕТСЯ





Об этом распространенном недуге нам рассказывает старший научный сотрудник НИИ гриппа, кандидат медицинских наук* Игорь НИКОНОРОВ *(Санкт-Петербург).

ЧЕМ ГРИПП ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОРЗ?

ОРЗ – это острое респираторное заболевание как инфекционной, так и неинфекционной природы.

ГРИПП является одним из острых респираторных заболеваний инфекционной природы (острое инфекционное заболевание включает в себя заболевания как бактериальные, так и вирусные). А так как возбудитель гриппа вирус, то это острая респираторная вирусная инфекция – ОРВИ.

Болезнь косит миллионы жизней

– Игорь Юрьевич! Когда был открыт вирус гриппа?

– Вирус гриппа открыт в 1931 г. Шоупом с последующим выделением вируса гриппа типа А от человека в 1933 г. Смитом, Эндрюсом и Лейдлоу. В 1940 г. Френсис и Мегилл обнаружили вирус гриппа типа В, вызывающий грипп только у людей. В 1947 г. Тейлор заявил об обнаружении вируса гриппа типа С, который вызывает грипп эпизодически и только у людей.

– Когда начали применяться первые вакцины?

– Первые вакцины против гриппа, которые широко применялись, появились в 40-х годах прошлого века в США. Ими вакцинировали военнослужащих. В СССР вакцина разработана академиком Смородинцевым А. А. и широко применяется с 50-х годов.

– Как можно оценить опасность гриппа в наши дни? Ведь не секрет, что многие ее недооценивают, относясь к болезни, как к обычной простуде...

– Ежегодно во время гриппозных эпидемий в Европе, США, России и других странах болеет до 10% населения, а во время возникновения пандемий число заболевших возрастает до 50%. Всемирная организация здравоохранения, используя эти оценки, экстраполировала указанные данные на ежегодную вероятную заболеваемость гриппом в мире, которая составила до 1 млрд инфекций, где от 3 млн до 5 млн случаев – это тяжелая форма болезни, и до 300-500 тысяч – летальный исход заболевания.

– Для кого грипп особенно опасен?

– Грипп опасен для всех людей, независимо от возраста и состояния здоровья, так как во время эпидемии могут погибнуть и вполне здоровые люди. Особенно высока летальность в такие периоды у лиц старше 65 лет, детей раннего возраста, в том числе первого года жизни, беременных женщин.

– Каковы первые признаки гриппа?

– Грипп обычно начинается на фоне полного здоровья или после кратковременного периода, до 2 часов, слабости, лихорадки. Температура тела уже в первые часы заболевания достигает максимального уровня (38,5-40°С) с одновременным появлением других симптомов интоксикации:

– озноб;
– головная боль, головокружение;
– боли в мышцах, в области живота, суставах, глазных яблоках;
– тошнота, рвота;
– нарушение сна.

В ряде случаев повышение температуры тела может быть единственным проявлением заболевания. При тяжелых формах гриппа развиваются гипертермия, бред, галлюцинации, общемозговые нарушения с судорогами, спутанностью или потерей сознания, мелкоточечная сыпь, чаще на коже лица, шеи.

– Какие могут быть осложнения после гриппа?

– На первом месте – пневмонии (до 90% всех осложнений), на втором – гаймориты, отиты, фронтиты, синуситы, ангины. Происходит обострение любого хронического заболевания, как инфекционного, так и соматического (сердечно-сосудистой, мочевыделительной, дыхательной систем). Возможны неврологические осложнения, в том числе энцефалитический синдром и геморрагический менингит. При гипертоксической форме гриппа – синдром Киша (острая коронарная недостаточность), синдром Рея (токсическая энцефалопатия, острая печеночная недостаточность).

И еще раз о важности прививки

– Мы знаем, что заразиться гриппом можно воздушно-капельным путем. А при половых контактах?

– Возбудитель гриппа локализуется в верхних отделах дыхательных путей. Основной фактор передачи – воздух. Поэтому и механизм передачи возбудителя при гриппе в основном воздушный. Соответственно, при половом контакте заражение невозможно, но учитывая близкий контакт больного человека со здоровым, заражение произойдет с большой вероятностью, но... воздушно-капельным путем.

– Врачи советуют сделать прививку. Но некоторые люди все же не доверяют прививкам. Что бы вы им сказали?

– Если хотите обезопасить себя и близких, то сделайте прививку. Статистика свидетельствует, что гриппозные вакцины способны защитить от заболевания гриппом свыше 80% привитых взрослых и детей и предотвратить до 50% смертей лиц пожилого возраста в период эпидемий.

– Когда начинают делать прививки в поликлиниках?

– На Северо-Западе начали делать прививки в детских и взрослых поликлиниках бесплатно с конца августа, к ноябрю массовая вакцинация обычно заканчивается. Насчет прививок в каждом данном регионе надо проконсультироваться с вашим врачом. Надо учитывать, что иммунитет у человека после прививки формируется в среднем в течение 21 суток.

В первую очередь вакцинации подлежат так называемые группы риска: дети с 6 месяцев и старше, учащиеся средних и высших образовательных учреждений, лица старше 60 лет, лица с хроническими заболеваниями легких, сердечно-сосудистой системы, с ожирением, а также, конечно, беременные женщины.



– Есть ли категории профессий, которым надо обязательно делать прививки?

– Конечно. Это медицинские работники, преподаватели, военнослужащие (в т.ч. призывники), сотрудники министерства внутренних дел и т.п., работники коммунальных служб, общественного питания.

– Как определяется, от какого именно типа вируса надо делать прививку?

– В состав вакцин для профилактики гриппа входят актуальные вакцинные штаммы возбудителя (два штамма гриппа типа А – A(H1N1) и A(H3N2), и один штамм вируса гриппа В).

Продолжение на стр. 21 ➔

Грипп характеризуется высокой степенью избыточной смертности людей, страдающих различными видами хронических заболеваний, прежде всего сердца, легких, почек, нарушениями обмена веществ (диабет), функций иммунной системы (в том числе в процессе лечения иммунодепрессантами), или комбинациями перечисленных патологий. Причиной смерти являются вызванные гриппом осложнения (в 70% случаев), прежде всего со стороны бронхолегочной системы (пневмония, бронхит и др.). Опасность заболевания также усугубляется тем, что вирус гриппа способен подавлять иммунные реакции организма и усиливать тяжесть хронических заболеваний, вызывая их декомпенсацию.





5 ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ О ВИРУСЕ ГРИППА

1 **Вирус гриппа при замораживании не погибает, при температуре близкой к нулю он сохраняется около месяца. Именно поэтому вспышки заболеваемости приходятся на оттепели. Зато обычное мыло убивает вирус гриппа наповал, также действует высушивание и температура выше 70°С.**

2 **Заразиться гриппом можно через бумажные деньги, на которых, как выяснили ученые-медики, вирус сохраняется более 2 недель. Поэтому деньги в некоторых странах печатают на бумаге с антисептическими свойствами, а в Японии деньги стирают при 200°С в специальной стиральной машине.**

3 **Лучшая вакцина от гриппа для грудничка – материнское молоко. Если мама заболела гриппом, антитела из молока передаются ребенку во время кормления. Малыш никогда не заразится гриппом от матери, поэтому отлучать младенца от груди не стоит. Маме необходимо лишь проявить осторожность в приеме лекарств.**

4 **Жаропонижающие лекарства способствуют распространению вируса по организму, так как нормальная или немного повышенная температура тела – это рай для вируса. Поэтому, если позволяет самочувствие, не стоит принимать жаропонижающие взрослым до 39°С, детям – до 38,5°С.**

5 **Аспирин при гриппе может привести к смерти, особенно у детей. При сочетании вирусной инфекции и ацетилсалициловой кислоты, входящей в состав аспирина и некоторых других средств, может развиться тяжелое состояние – синдром Рея.**

Окончание. Начало на стр. 20

Штаммовый состав вакцины определяет комиссия Всемирной организации здравоохранения и комитет по вакцинным штаммам России на основе круглогодичного (и многолетнего) наблюдения за данной инфекцией и его возбудителем. Созданная в России система оперативного надзора за «сезонным» гриппом позволяет контролировать ситуацию и дает возможность прогнозировать дальнейшее направление изменчивости вирусов.

Осложнений после прививки практически нет

– Некоторые люди боятся осложнений после прививки. Они часто бывают?

– Их практически нет. Но для минимизации риска нужно получить допуск от врача-терапевта. Пациент должен быть практически здоров, если имеется хроническое заболевание, то не в острой фазе. Противопоказанием к прививке также может быть непереносимость куриного белка.

– Можно ли как-то обезболить место прививки (для детей и особенно нервных пациентов)?

– Современные иглы, применяемые для введения вакцины, практически не причиняют боли. А живые гриппозные вакцины вводят интраназально, распыляя в носовые полости.

– Надо ли делать прививку каждый год и почему?

– К сожалению, да. Это связано с постоянной изменчивостью вирусов гриппа. Вследствие этого антигенный состав гриппозных вакцин ежегодно обновляется.

– Но скептики говорят, что заболеть гриппом можно и после вакцинации...

– По медицинской статистике привитые граждане если и болеют гриппом, то в более легкой форме. А вот среди умерших от осложнений гриппа практически нет привитых людей. Например, среди 102 петербуржцев, умерших от осложнений после гриппа в прошлый сезон, не было ни одного человека, сделавшего прививку.

– А спасают ли такие прививки от ОРВИ и ОРЗ?

– Вакцина не защитит от других возбудителей респираторных инфекций, но с учетом того, что обычно люди страдают от сочетанной инфекции, в том числе вирусной, вакцинация от гриппа снижает частоту тяжелого течения и этих инфекций.

Помогут ли народные методы?

– Можно ли лечить грипп народными методами? Например, кашель – редькой с медом, насморк – соком алоэ. Горло – полосканием отваром ромашки. Помогут ли эти средства вместе или по отдельности?

– Грипп – заболевание инфекционное. Вышеуказанные методы не воздействуют на возбудитель заболевания, но могут облегчить состояние заболевшего. Основное рекомендуемое средство для профилактики обезвоживания – обильное питье. А также другие симптоматические средства, в том числе и те, которые вы упоминали.



– Можно ли принимать антибиотики по своему усмотрению?

– Принимать-то можно, но только по назначению врача и при угрозе присоединения к вирусной инфекции бактериальной. На вирусы антибиотики не действуют.

– Стоит ли принимать для профилактики рекламируемые препараты?

– Повторю еще раз: лучший метод профилактики – вакцинация. Химиопрепараты можно применять для экстренной профилактики гриппа в возникшем очаге инфекции по специальной схеме и по рекомендации лечащего врача.

Бесконтрольное применение рекламируемых препаратов может усугубить состояние больного.

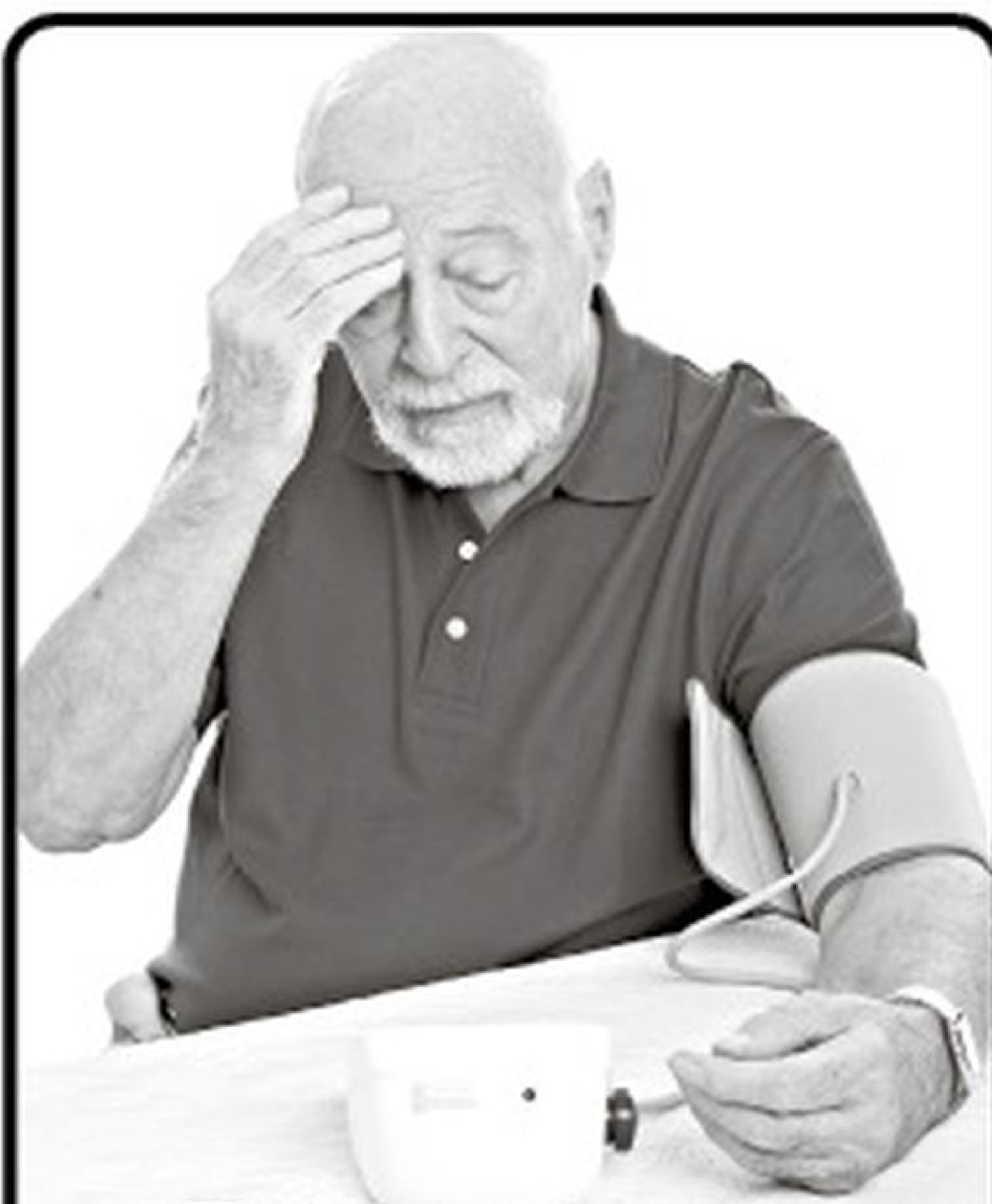
Подробнее о лечении гриппа народными средствами читайте на стр. 34-35.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА БОЛЬНЫМ ГРИППОМ



- **Прежде всего, больного надо поместить в отдельную комнату, за ширму или плотную штору.**
- **Пожилым членам семьи и детям не надо контактировать с больным. Если вы принесли больному еду или питье, надевайте маску, после этого надо вымыть лицо и руки с мылом, а маску прогладить.**
- **Для профилактики рекомендуется промывать нос раствором морской соли.**
- **Несколько раз в день надо проветривать комнату. А также 2 раза в день делать влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Надо поддерживать в комнате влажность 40-60%. Очень влажный или, наоборот, очень сухой воздух неблагоприятно влияет на больного. Увлажнить воздух можно с помощью кастрюли с водой, поставив рядом с батареей. Или накрыть батарею влажной тканью.**
- **Необходимо выделить больному отдельную посуду. Ее надо сразу же вымыть горячей водой с моющими средствами. Индивидуальным должно быть и постельное белье, и полотенце больного. Их надо кипятить в мыльном растворе не менее четверти часа.**
- **Не пользуйтесь также расческой и маникюрными и бритвенными приборами больного человека.**
- **Вместо тканевых платков (которые надо обязательно кипятить!) применяйте бумажные одноразовые платки, которые надо сразу после употребления выбрасывать.**

Подготовила Татьяна Зазорина



Гипертония одиноких

? ***«Говорят, что одинокие люди чаще страдают гипертонией. Это правда или домыслы?»***

Поваленко Н.Е., г. Тула

Одинокие люди действительно более склонны к гипертонии, чем их ровесники, имеющие семью или друзей, – к такому выводу пришли ученые из Чикагского университета, проводившие исследование с участием более чем 200 американцев в возрасте от 50 до 68 лет. Для того чтобы оценить степень одиночества, всем участникам предлагалось ответить на 20 вопросов анкеты. Чуть более половины опрошенных страдали от одиночества в умеренной или тяжелой степени; 15% участников ощущали себя абсолютно одинокими. При этом у людей, ощущавших себя одинокими, верхний показатель артериального давления оказался выше, чем у людей, не испытывавших одиночества. Чаще всего давление повышалось у людей, страдавших от одиночества в наибольшей степени: средний уровень артериального давления в этой группе оказался от 10 до 30 мм ртутного столба выше, чем у тех, кто не считал себя одиноким.

По словам ученых, эта зависимость оказалась столь же сильной, как известная взаимосвязь между гипертонией и ожирением, а также гипертонией и недостатком физической активности.

Как успокоить нервы?

? ***«У меня, как и у многих, вся жизнь на нервах. Нестабильность, много работы, но нехватка денег, ситуация в мире – все это заставляет нервничать. Чувствую, что надо заставлять себя успокаиваться, а как – не знаю. Посоветуете?»***

Гаврилова Ю.В., г. Москва

Бороться с регулярными стрессами, успокаивать нервы помогут несложные упражнения:

• Раскройте пальцы левой руки. Большим пальцем правой на вдохе легко нажимайте на точку в центре ладони. Повторите по 5 раз для каждой руки.

• Поднимите руки над головой, сцепите кончики пальцев и наклоняйте туловище по 3 раза в каждую сторону.

• Возьмите в обе руки по два грецких ореха и катайте их в ладонях круговыми движениями.

• Закройте глаза. На вдохе спокойно и медленно сжимайте пальцы в кулак, загибая большой палец внутрь. Ослабьте усилие на выдохе. Повторите 5 раз.

Диагноз по боли

? ***«Правда ли то, что головная боль может быть симптомом заболеваний органов, далеких от головы? И многие по характеру головной боли могут даже поставить человеку диагноз?»***

Потапова Н.М., г. Уфа

Головная боль в некоторых случаях может оказаться только «вершиной айсберга», имеющей более глубоки причины. Часто лечить в первую очередь следует не голову, а совсем другие органы, то есть бороться не со следствием, а с причиной. Вы можете сами определить причину боли, воспользовавшись знаниями индийской традиционной медицины:

• **боль в глазном яблоке** указывает на повышенную кислотность

• **боль в глазнице** указывает на наличие гастрита

• **боль в надбровных дугах** указывает на воспалительный процесс в желудке

• **боль в лобной части** указывает на наличие язвы

• **боль в передней части головы**, чуть выше лба, указывает на расстройство функции кишечника

• **боль в области темени** указывает на нарушение функции фаллопиевых труб или болезни матки

• **боль в макушке головы** указывает на заболевание почек

• **боль в затылке** – на расстройство мочевого тракта

• **боль в задней верхней части шеи** указывает на наличие невралгии

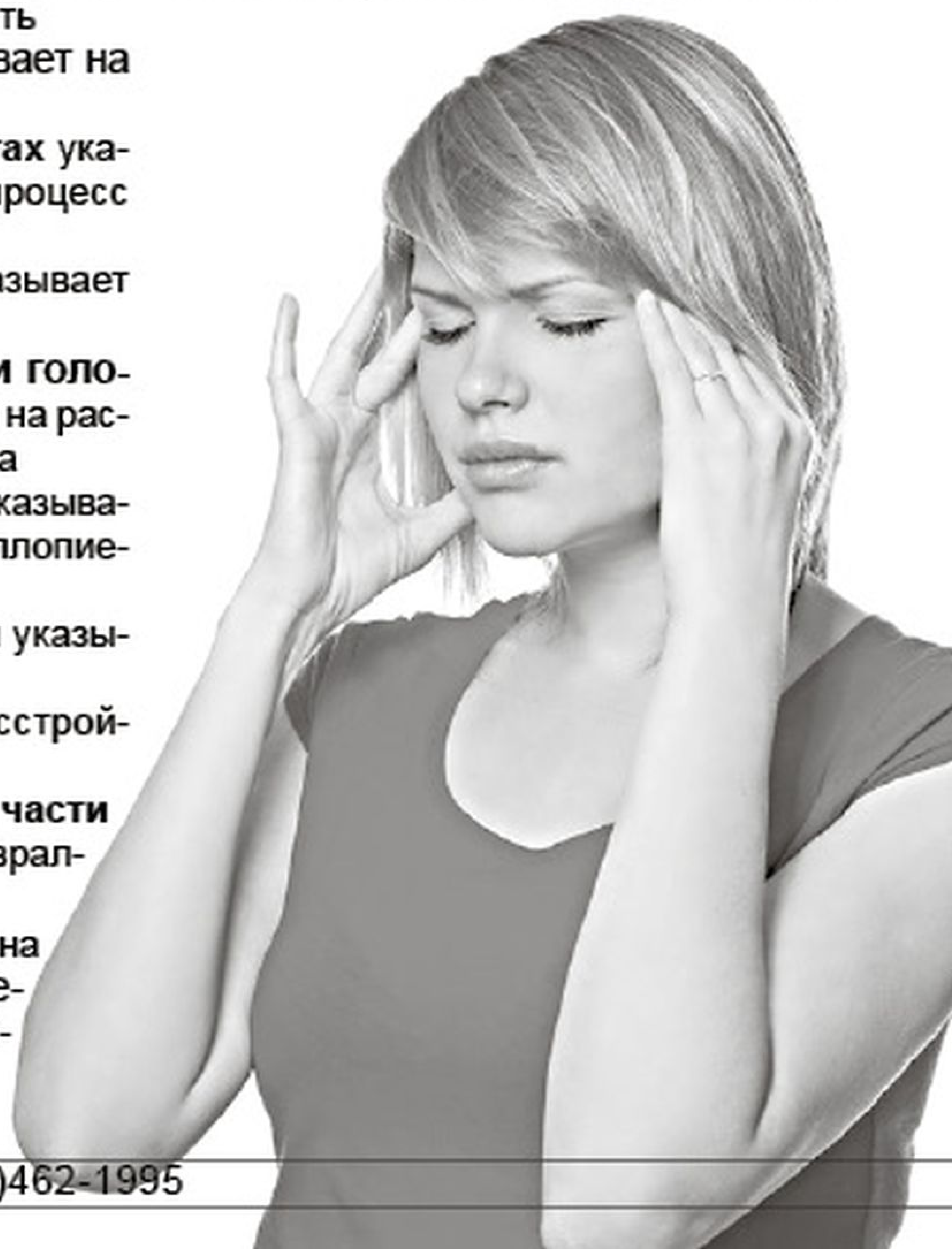
• **боль в висках** указывает на нарушение деятельности черепно-мозговых и спинномозговых нервов

• **боль в нижней челюсти** может указывать на воспаление и инфекцию в деснах и зубах

• **боль в ямке перед входным ушным отверстием** может указывать на формирование катаракты

• **локализация боли с левой стороны головы** сигнализирует о проблемах с селезенкой

• **боль с правой стороны головы** может указывать на недуг печени.



Простые способы



О том, что борьбу с любым заболеванием надо начинать с очищения, мы уже с вами говорили, и мы обязательно будем знакомиться с классическими очистительными методиками. Но они довольно сложны и требуют определенного опыта, поэтому мы решили рассказать о простых и эффективных, но пока общих методиках. Они щадящие и обязательно пригодятся тем, кто только в самом начале пути к здоровому долголетию. Познакомившись с ними, вам останется лишь выбрать, какой вариант вам больше подходит, и приниматься за дело.

Но помните: какой бы способ вы ни выбрали, будьте последовательны, не бросайте очищение, не доведя его до конца, – и вскоре вы почувствуете, что организм благодарит вас хорошим самочувствием. А вам останется только радоваться своему здоровью!

Очищение – естественная процедура

Очищение организма – один из немногих способов избавиться от болезней, повысить иммунитет, наладить работу всех систем организма и прожить еще долгие годы полноценной жизнью здорового человека. И все это – не прибегая к фармацевтическим средствам!

Очищение организма от шлаков должно быть такой же естественной процедурой, как гигиена, как простое, не требующее особых усилий, дело. Но потрудиться все-таки стоит. Придется принимать соответствующие, приготовленные вами же, препараты. Скажем, тот же чай, настой или отвар. Главное же в очищении – это дисциплина. Все препараты приходится принимать в строго обозначенное время. Иначе добиться требуемого результата невозможно. Поэтому так важно правильно распланировать и провести процедуру очищения.

Для мягкой очистки кишечника можно принимать натощак столовую ложку растительного масла или 10-20 г сливочного.

Если вы остановили свой выбор на маслах – можно использовать касторовое, оливковое, лимонное, льняное, пихтовое – следует иметь в виду, что такая маслотерапия требует особенного внимания и осторожности. Каждое масло принимается строго по каплям и не всегда с водой. Например, льняное масло лучше капать на хлеб, а лимонное растворять с медом или сахаром.



Шаг навстречу здоровью

Освободить себя от шлаков, ядов и токсинов – задача, посильная каждому, как только примите решение провести очищение, сразу же перейдите на растительное питание, старайтесь не употреблять мясо, животные жиры. Обязательно пейте много воды, не меньше 1,5-2 л в сутки. В рационе должны при-



сутствовать овощи, фрукты, зелень, отруби и другие продукты, содержащие клетчатку. Не стоит забывать и о привычных продуктах питания. Квашеная капуста, особенно ее сок – самый популярный зимний способ очистки и укрепления всего организма в целом. Кефир и зеленый чай, присутствующие в ежедневном рационе питания, тоже могут стать надежными помощниками в этом деле.

В любом случае, какой бы способ борьбы с токсинами и шлаками вы ни избрали, помните, что ваш стиль жизни и привычки в питании тоже имеют огромное значение. Встав на путь очищения и улучшения вашего здоровья, следует пересмотреть весь образ жизни. В противном случае борьба за хорошее самочувствие будет продолжаться до бесконечности и с переменным успехом.

очищения организма

Очищение активированным углем

Наше знакомство с простыми методами очищения мы начнем с использования сорбентов...

Этот способ хорош тем, что предельно прост и безопасен, а значит, может быть применен в домашних условиях. Но для очищения необходимо рассчитать, сколько таблеток вам следует принимать.

На один прием на каждые 10 кг массы тела требуется одна таблетка активированного угля. К примеру, при весе тела 64 кг достаточно 6 таблеток, а при весе 78 кг – 8 таблеток.



Рассчитанное количество таблеток нужно принимать 2 раза в день – утром и вечером в течение 15-30 дней. Таблетки рекомендуется перед приемом растирать в порошок и запивать большим количеством воды. А в течение дня необходимо выпивать около 2 л чистой воды.

Принимать параллельно с активированным углем другие препараты не следует, так как уголь свяжет и выведет их из организма еще до оказания ими лечебного воздействия. Не рекомендуется также в период очищения организма курить, злоупотреблять алкоголем, жирной пищей и другими вредными продуктами, так как это будет значительно снижать эффект очищения.

Плюсы и минусы метода

Кстати, противопоказаний не так уж и много. В частности, нельзя принимать активированный уголь при язвенных поражениях и кровотечениях в желудочно-кишечном тракте, а также при гиперчувствительности и системном приеме антитоксических средств, оказывающих эффект после всасывания (например, метионин).

Активированный уголь выводит вместе с вредными веществами и полезные, его прием замедляет перистальтику кишечника, а значит, может сопровождаться запорами, длительный прием угля может дать обратный эффект – вызвать токсическое отравление, выражающееся тошнотой и рвотой.

Правила очищения

Чтобы не допустить отрицательных эффектов при чистке активированным углем, нужно строго соблюдать следующие правила:

- не превышать положенную дозу препарата;
- не принимать таблетки дольше 30 дней;
- пить много чистой негазированной воды;
- после курса очищения пропить витаминный комплекс и включить в рацион как можно больше кисломолочных продуктов с живыми бактериями.

В. Дубин, ведущий научный сотрудник Института натуропатии

ВОПРОС–ОТВЕТ

5 правил питания по йоге

«Не так давно я заинтересовалась йогой и даже освоила комплекс асан. А есть ли у йогов какие-либо правила, касающиеся питания? Если есть, то прошу рассказать о них!»

Андриянова Н.Е., Ленинградская область

Говорить о йоговских принципах питания можно бесконечно, мы предлагаем вам несколько выдержек из свода йоговских правил питания. Все они очень просты и доступны в обыденной жизни. Если следовать им, даже без серьезных самоограничений, можно существенно поправить здоровье, повысить работоспособность и постепенно уменьшить вес.

1 **Основа основ – совершенное разжевывание**. Йоги говорят, что «твердую пищу подлежит пить, а жидкую – есть». При совершенном разжевывание даже самая грубая пища усваивается легко.

2 **Садиться за стол лишь будучи по-настоящему голодным**. И никогда не есть в состоянии усталости и других стрессов.

3 **Овощи, фрукты, зелень** должны составлять половину всего объема дневного рациона питания.

4 **Пить достаточно воды**. Йоги выпивают в день не менее 3 л воды. Для наших климатических условий достаточно 1,5-2 л.

5 **Избегать жареной пищи**, поскольку она трудно усваивается, раздражает желудок и кишечник.

"CHOICE"
REHABILITATION CENTER
бесплатно
ТЕЛ: (718) 714-0163
WWW.BROOKLYNMESSIANIC.NET
KZCPM@YAHOO.COM
Для тех, кого затронула проблема **наркотиков и алкоголизма**, кому надоела такая жизнь и вы хотите вырваться на
свободу
для вас и ваших родных есть реальный
ВЫХОД

Как избавиться от гемангиомы?



«Мне 17 лет, и на шее возле уха имеется гемангиома размером 2х1,5 см, которая в размерах пока не увеличивается и особо не беспокоит. Одни врачи говорят, что ничего делать с ней не надо и просто наблюдаться, другие — предлагают удалить с помощью лазера. А что может посоветовать народная медицина?»

Тарасова М., г. Псков

Кожная гемангиома — это косметический дефект в виде разрастания кровеносных сосудов, который является одним из самых частых врожденных новообразований у детей. Такие сосудистые аномалии чаще всего встречаются у девочек и у недоношенных детей, увеличивает риск заболевания и возраст матери (чем он старше, тем больше вероятность появления гемангиомы у ребенка). Возможно поражение любой локализации как кожи и слизистых оболочек, так и внутренних органов. Диагноз при поверхностном расположении опухоли несложен и не требует дополнительных исследований.

Выглядит гемангиома как красноватое или синеватое пятно. При надавливании она теряет цвет, бледнеет и, как только ее отпускают — становится обычного цвета. Если это подкожная гемангиома, то она обычно выглядит как шарик, мягкий при ощупывании.



Чем опасна гемангиома?

Хотя гемангиома по своей природе является доброкачественной опухолью, она может представлять определенную опасность для здоровья. Даже небольшая травма участка кожи с гемангиомой может вызвать сильное кровотечение, которое трудно остановить. Несмотря на возможность самоизлечения или стойкую остановку роста гемангиомы с последующим ее уменьшением в размерах или даже полным исчезновением, дальнейшее развитие опухоли все же остается непредсказуемым.

Способы лечения

При небольшом размере сосудистой опухоли, как правило, не требуется срочного лечения. Врачи чаще всего рекомендуют систематическое наблюдение и обследование пациента раз в полгода.

Удаление гемангиомы может потребоваться в случае ее роста, при опасности травмирования одеждой, при подозрении на злокачественность образования. Для удаления гемангиомы применяют различные методы — лазер, криолечение, электрокоагуляция и т. д. Раннее лечение небольших гемангиом обычно дает хорошие результаты, после их удаления с помощью современных методов почти не остается заметных рубцов и не наблюдается рецидивов.

Народные рецепты при гемангиоме

Избавиться от гемангиомы небольших размеров можно с помощью **чистотела**. Необходимо смазывать опухоль свежим соком этого растения.



Мумие: 3 г растворить в 100 мл кипяченой воды, использовать для компрессов 2 раза в день на 30-40 минут.

Большую роль в остановке роста и рассасывании доброкачественных опухолей играет **прополис**. Настойкой из прополиса смазывают пораженный участок кожи 2-3 раза в день, а также принимают настойку внутрь — по 20-30 капель 3 раза в день с 1/4 стакана теплого молока или кипяченой воды. Аналогичное действие оказывает **настойка из почек тополя черного на водке** (1:5).

Можно прикладывать кусочек **чайного гриба** к гемангиоме, меняя компресс ежедневно в течение 3 недель.



Плоды **калины красной** залить кипятком в соотношении 1:1, растереть в ступке до кашицы, после остывания заморозить в формочках для льда. Прикладывать в течение дня несколько раз.



Кора дуба и ряска озерная от гемангиомы: залить 2 ст. ложки измельченной коры дуба 350 мл воды, довести до кипения и варить 20 минут на слабом огне. В конце варки добавить 1 ст. ложку сухой ряски, снять с огня и настаивать 2 часа, процедить. Использовать для компрессов 2 раза в день по 30 минут. Курс — 2-4 недели.

Лечение гемангиомы народными средствами — дело довольно рискованное и должно осуществляться только по рекомендации и под наблюдением врача.

В комплексе лечения гемангиомы полезно применение **густого аптечного экстракта из гриба чаги — «Бефунгина»**. Для этого 3 ч. ложки препарата растворяют в 1 стакане кипяченой воды и пьют по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курсы приема — по 3 недели, с перерывом в неделю.



Настойку полыни горькой принимать по 15-20 капель 3 раза в день за 20 минут до еды с водой, курс — 3-4 месяца, перерыв 10 дней.

А.Заломленков, фитолог

Мочекаменная болезнь: опасна, но излечима



В 30-летнем возрасте я получила «удар ниже пояса» – возникла очень резкая боль в области поясницы с правой стороны, отдающая в паховую область. Меня тошнило, началась диарея, мне стало больно ходить в туалет «по-маленькому». Я металась, не находила себе места, в любом положении тела боль не отпускала, обезболивающие не помогали. Пришлось вызвать «скорую», которая и диагностировала у меня приступ почечной колики...



Виноваты вода и климат

Слава богу, боль мне, в конце концов, сняли, и на следующий день я уже была на приеме у уролога. Сдала общие анализы крови и мочи, МРТ, внутривенную урографию почек, которые и подтвердили предварительный диагноз: уратные камни в почке. Пока еще небольшие, оперативного вмешательства не требуется, но образ жизни мне поменять придется довольно серьезно.

Врач объяснил, что у нас на Алтае климат и вода таковы, что являются пусковым механизмом к возникновению заболевания почек, в организме происходит концентрация солей, впоследствии образующих камни. Способен включить этот процесс и недостаток ультрафиолета.

Прежде всего – питьевой режим

Повторения почечной колики я не хотела и твердо решила привести свои почки в порядок. Прежде всего – питьевой режим (2,5 л чистой воды в день). Далее – диета с преобладанием молочных и растительных продуктов, чтобы моча стала более щелочной, прием витаминов группы В. Исключила копченую и острую пищу, консервы, маринады и крепкий алкоголь, кофе, все виды бобовых, соль. Мясо и рыба – не чаще 2 раз в неделю. На моем столе теперь частые гости зеленые яблоки, виноград и арбузы, каши пшенная и овсяная. Причем питаюсь дробно, 4-5 раз в день. Пропила и курс уролитиков – препаратов, которые растворяют камни, много стала ходить пешком.

Помогли народные рецепты

Но главными помощниками в лечении стали для меня рецепты народной медицины.

- Например, такой сбор: взять поровну почки березы, семена льна, траву петрушки, плоды шиповника, лист земляники. 2 ст. ложки измельченной смеси положить в термос, залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь. Принимать по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день. Курс – 2-3 месяца, перерыв 2 недели, затем курс повторить.
- Лечить камни в почках можно с помощью смеси трав горца (1 часть), листьев смородины (2 части) и земляники (2 части). Травы смешать, 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка. Дать настояться 30 минут и процедить. Принимать по 2 ст. ложки настоя за час до еды 3-4 раза в день.
- Полезно лечиться овсом: зерна овса в шелухе промыть, засыпать в термос и залить кипятком. Через 10-12 часов овес протереть через мелкое сито и съесть эту кашицу на завтрак, не добавляя соль и сахар.
- Настои льняного семени, толокнянки и грушевой коры также дают отличный терапевтический эффект.
- Эффективен сок корня сельдерея (принимала по 1 дес. ложке 2-3 раза в день перед едой), а также сок черной редьки с медом (сок 1 редьки перемешать с 1 ст. ложкой меда, принимать по 1 ст. ложке через каждые 2 часа).

Прошло время, почки больше меня не беспокоят. Помогли терпение и правильно составленная схема лечения.

Галина Егорова, г. Барнаул

КАРИНА ДЮВАЛЬ
Профессиональная помощь в вопросах международного права



- восстановление архивных документов и актовых записей;
- наследство, завещания;
- доверенности, заявления, аффидавиты;
- аутентификация, апостили;
- помощь в получении алии;
- справки об отсутствии судимости;
- переводы;
- помощь в отправке документов;
- свидетельство о факте нахождения в живых

1400 Ave Z, Office 507, Brooklyn, NY 11235
Дополнительный офис в ближнем Лонг Айленде
phone: 718-704-8558
email: karinaduvall@gmail.com
WWW.KARINADUVALL.COM

ДОСТАВКА ДОКУМЕНТОВ В РОССИЮ И БЕЛАРУСЬ



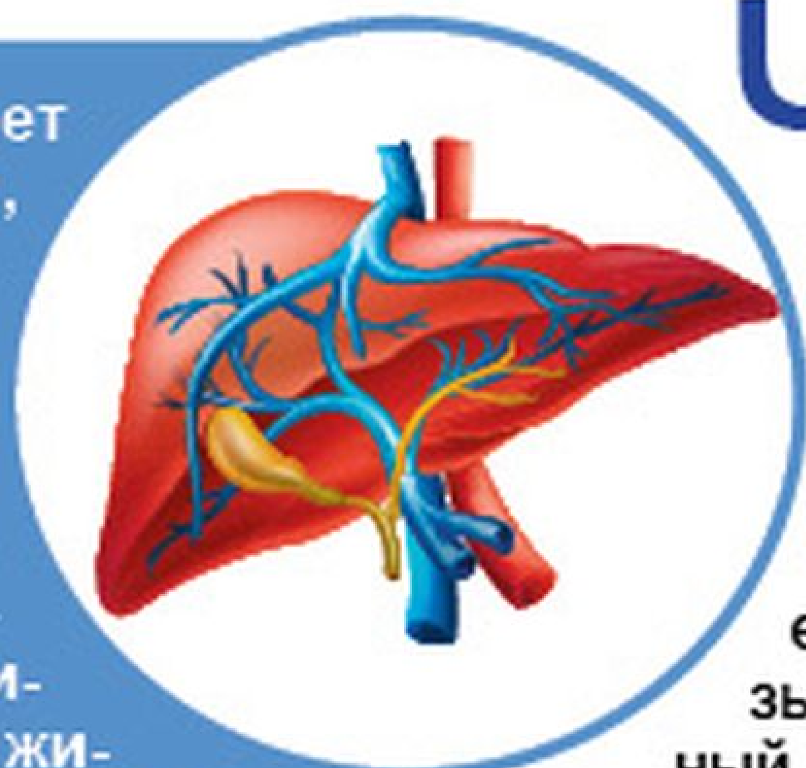
Советует провизор, травник с 25-летним стажем практической работы **Андрей Васильевич НЕМЧИНОВ**



«Недавно я переболела гепатитом А и со временем начала ощущать тошноту, вздутие кишечника, боли в области печени, усталость, отсутствие аппетита. При обследовании поставили диагноз «застойная печень, дискинезия желчных путей, песок в желчном пузыре». Принимаю назначенные лекарства, диету соблюдаю, но все равно чувствую себя неважно. Как восстановить нормальную работу печени? Может, травы помогут?» Шикушина Е.В., г. Тула

ЗАСТОЙНАЯ ПЕЧЕНЬ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Наша печень представляет собой уникальный орган, который активно участвует в процессах пищеварения, накапливает гликоген – источник энергии для мышц, очищает кровь от токсинов, остатков старых кровяных телец, билирубина, регулирует обмен жиров и вырабатывает желчь, без которой невозможно нормальное пищеварение. Печень, желчевыводящие пути и желчный пузырь тесно связаны друг с другом, и нарушение работы одного органа неизбежно влияет на функционирование других отделов этой единой системы. Длительно протекающий застой желчи может привести к печеночной недостаточности и даже к развитию билиарного цирроза печени.

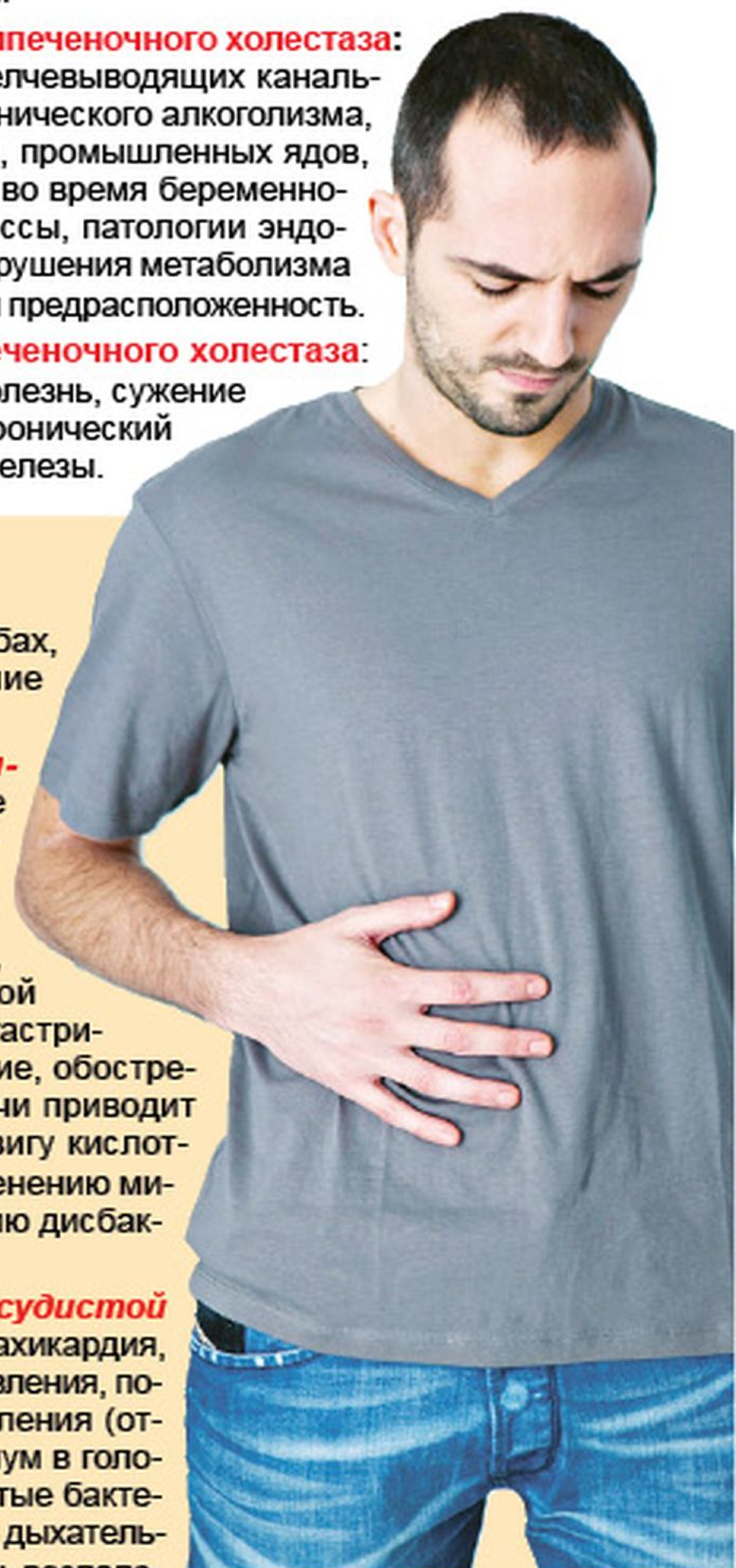


Причины застоя желчи

У здорового человека в печени вырабатывается в сутки 500-1000 мл желчи, которая по специальным канальцам перетекает в желчные протоки и затем концентрируется в желчном пузыре. Механизм застоя желчи может быть как внутрипеченочный, так и внепеченочный.

Факторы риска развития внутрипеченочного холестаза: поражение клеток печени или желчевыводящих канальцев из-за вирусного гепатита, хронического алкоголизма, токсичного воздействия лекарств, промышленных ядов, травм; гормональные изменения во время беременности (холестаз беременных), стрессы, патологии эндокринной системы (гипотиреоз), нарушения метаболизма (муковисцедоз и др.), генетическая предрасположенность.

Факторы риска развития внепеченочного холестаза: густая желчь, желчнокаменная болезнь, сужение или опухоли желчных протоков, хронический панкреатит, рак поджелудочной железы.



Симптомы холестаза

▶ ***Могут появляться*** тяжесть в правом подреберье, тошнота, плохой аппетит, нарушения пищеварения, поносы или запоры, а также другие симптомы общего неблагополучия организма. Ведь чем сильнее застой в печени, тем больше различных не обезвреженных продуктов обмена и токсинов выбрасывается в кровь, от которых страдают все органы и системы.

▶ ***Общие симптомы:*** постоянная усталость, снижение работоспособности, раздражительность, апатия, нарушения сна – сонливость днем и бессонница ночью, непереносимость алкогольных напитков, колебания веса – быстрый набор или, наоборот, похудение, нарушения кровообращения, отеки.

▶ ***Со стороны кожи:*** сухая или слишком жирная кожа, обильная перхоть, очень жирные или сухие секущиеся волосы, частое появление прыщей, фурункулов и других гнойничковых образований, грибковые заболевания, усиленное потоотделение, повышенная чувствительность к солнечным лучам, появление пигментных пятен на коже, плохое заживление даже мелких ран, частые высыпания герпеса на губах, на поздних стадиях – появление кожного зуда, желтуха.

▶ ***Со стороны пищеварительного тракта:*** вздутие и боли в животе, поносы, чередующиеся с запорами, неприятный запах изо рта и обильный налет на языке, стоматит, грибковые поражения слизистой рта, боли в желудке, развитие гастрита, усиленное камнеобразование, обострение геморроя, недостаток желчи приводит к неперевариванию жиров, сдвигу кислотно-щелочного равновесия, изменению микрофлоры кишечника и развитию дисбактериоза.

▶ ***Со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем:*** тахикардия, частые скачки артериального давления, повышение внутричерепного давления (отсюда частые головные боли), шум в голове и ушах, головокружения, частые бактериальные и вирусные инфекции дыхательных путей, увеличение миндалин, воспаление слизистой носа, полипы.

Продолжение на стр. 30 ➔



ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГ

ВРАЧ-ХИРУРГ СВЕТЛАНА ЛУВИШ, DPM



СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ:

- Дерматология: заболевания кожи ног и ногтей
- Нарушение циркуляции и трофические язвы
- Пяточные шпоры, артрит и боли в пятках
- Подагра, боли суставов и мягких тканей
- Последствия диабета и травмы
- Вывихи, переломы и травмы
- Бородавки, вросшие ногти, искривленные пальцы
- Проблемы ног у детей: плоскостопие, бородавки

ДЕЛАЕМ РЕНТГЕН ПРЯМО В ОФИСЕ • ПРОВЕРКА СОСУДОВ У БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ • ИЗГОТОВЛЕНИЕ ВСЕХ ВИДОВ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ СТЕЛЕК НА ЗАКАЗ

ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПРИЕМ ВОЗМОЖЕН В ТОТ ЖЕ ДЕНЬ

ЕСЛИ ВАМ НЕ ПОМОГЛИ УКОЛЫ, У НАС В ОФИСЕ ЕСТЬ НОВИНКА! УДАРНО-ВОЛНОВАЯ ТЕРАПИЯ ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МУЧИТЕЛЬНЫХ БОЛЕЙ В ПЯТКАХ

718-946-8586

A+ PODIATRIC CARE, PC

SVETLANA LUVISH, DPM, AACFAS
2844 Ocean Parkway, Ste.6,
Brooklyn, NY 11235
oceanpkwypodiatry@gmail.com

APLUSPODIATRY.COM

ПРИНИМАЕМ ВСЕ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СТРАХОВОК И МЕДИКЕР



OCEANA PHARMACY

В нашей аптеке вы найдете все, что нужно для вашего здоровья и долголетия. Большой выбор лекарств из России, Украины, Израиля и других стран. Широкий ассортимент лекарственных препаратов, лечебная косметика, медицинская техника.



Чтобы быть уверенным в результате лечения, надо быть уверенным в своей аптеке!

Мы ждём вас!

Phone: 347-868-6394 • Fax: 866-905-8873

3211 Coney Island Avenue • Brooklyn, NY 11235

➔ Начало на стр. 28.

Чем грозит застой в печени?

Продолжительный застой в печени нарушает всю систему пищеварения и обмен веществ, развивается авитаминоз, остеопороз, ослабляется иммунная система. Почки начинают работать с перегрузкой, моча становится концентрированнее и темнее, возникает воспаление, пиелонефрит, камнеобразование. Появляются боли и судороги в мышцах и суставах, обостряется ревматизм, ускоряется развитие остеохондроза. За счет циркулирования плохо очищенной крови в организме у женщин возникает хроническое воспаление яичников, слизистой оболочки матки, у мужчин – простатит, аденома простаты.

Когда застой в печени обусловлен спазмом желчного пузыря (дискинезия) и желчевыводящего протока в 12-перстную кишку, то желчь забрасывается в желудок, вызывая изжогу, горечь во рту, гастрит. Заброс желчи в поджелудочную железу приводит к ее воспалению и хроническому панкреатиту.

При длительных застойных явлениях в печени начинают гибнуть ее клетки, происходит разрастание соединительной ткани, возникает цирроз (сморщивание) печени, скопление жидкости в брюшной полости (асцит), печеночная энцефалопатия – повреждение головного мозга токсичными веществами, которые не обезвреживаются печенью.

В таких случаях больному помочь уже очень сложно, и спасти его жизнь может только пересадка донорской печени.

Диетотерапия

- Больным, страдающим застоем желчи, рекомендуется питание небольшими порциями пищи, распределенной на 5-6 приемов.
- Блюда готовят в отварном, запеченном виде, на пару.
- В рацион включают достаточное количество животных белков – нежирное мясо, птицу, творог, яйца, сыр.
- Ограничиваются животные жиры, исключаются из питания свинина, утятина, а также жареные блюда, крепкие мясные бульоны.
- Также из повседневного рациона убирают консервы, шоколад, копчености и соленья, чеснок, лук, редис, грибы.
- Показан дополнительный прием витаминных комплексов с витаминами А, Е, Д, К, кальцием, цинком.
- Показано регулярное употребление растительных масел: оливкового, кукурузного, льняного, подсолнечного, жирные кислоты которых оказывают желчегонное действие и нормализуют жировой обмен.





Традиционное лечение

При холестазе часто применяют препараты урсодезоксихолевой кислоты, которая является естественным компонентом желчи и вытесняет токсичные желчные кислоты из канальцев печени. При этом уменьшается выработка холестерина, улучшается отток желчи, растворяются мелкие конкременты.

Для лечения зуда кожи назначаются антигистаминные препараты, энтеросорбенты, проводят плазмаферез (аппаратное очищение организма путем фильтрации крови). В случае механических препятствий в оттоке желчи (сужение протоков, камни, кисты и опухоли, гельминты) может потребоваться хирургическое вмешательство.

Печени помогут травы

- При застое в печени полезно длительно пить **настой из травы земляники лесной**: 3 ст. ложки на 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 1 час, процедить. Выпить дробно в течение дня за 20 минут до еды. В сезон рекомендуется ежедневно съедать по 2 стакана свежих ягод земляники (если нет на нее аллергии).
- **Отвар из побегов и листьев дикой вишни**: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья на 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день до еды.
- Хороший лечебный эффект при застое желчи, воспалении печени и желчного пузыря оказывает прием **настоя из листьев и цветков репейничка аптечного**: 3 ст. ложки сухой травы заварить в 0,5 л кипятка, томить на слабом огне 5-7 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по половине стакана 3-5 раз в день за 20 минут до еды. Курс приема – 3 недели, перерыв 1 неделя.
- **Лечебный сбор**: цветки бессмертника – 3 части, трава зверобоя, льнянки обыкновенной, листья крапивы двудомной, кукурузные рыльца, цветки ромашки – по 2 части. В термос засыпают



2 ст. ложки смеси, заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 0,5 стакана настоя 4-5 раз в день, каждый раз добавляя 1 ч. ложку меда. После приема настоя рекомендуется лежать на правом боку с грелкой 30-40 минут. Курс приема по 3-4 недели с перерывом 10 дней.

Вам поможет современный

МЕДИЦИНСКИЙ ОФИС

ДОКТОРА МИХАИЛА РИСКЕВИЧА

Многолетний опыт и репутация нашего офиса позволяют нам сделать Ваше лечение максимально успешным и эффективным

Живите без боли!

БОЛЕЗНИ И СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ:

- Острые и хронические боли в шейном и поясничном отделах позвоночника
- Боли в коленном и плечевом суставах
- Боли в локтевом суставе (Tennis Elbow)
- Боли в копчике и крестце
- Заболевание тазобедренных суставов
- Боли в запястном суставе (Carpal Tunnel Syndrome)
- Пяточная шпора
- Ишиас (Sciatica) • Сколиоз
- Мигрени, лечение головных болей уколами BOTOX®
- Головокружения и обморочные состояния
- Мышечные боли (Fibromyalgia)
- Остеохондроз
- TMJ дисфункция
- Последствия автомобильных аварий

718-934-8484

www.bkpain.com

Мы принимаем по новому адресу, рядом с Брайтоном:

3140 CONEY ISLAND AVE., 3 Fl., BROOKLYN, NY 11235

(угол Ocean View Avenue)

Варенье
от простуды и лишнего веса



По мнению шведских ученых, людям, которые живут в больших городах и в районах с неблагополучной экологией, стоит почаще лакомиться вареньем. Эксперты убеждены: каждое варенье по-своему полезно.

Варенье богато пектинами, которые содержатся не только в свежих, но и в переработанных ягодах и фруктах. Они полезны тем, что связывают и выводят из организма шлаки и токсины. Если заменить вареньем вредные сладости, можно не только сделать фигуру стройнее, но и существенно укрепить здоровье.

Многие знают, что при простуде и гриппе надо пить горячий чай с **МАЛИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ**, морсы с клюквой и брусникой, и это правильно! Пропотеть, выгнать образующиеся в больном организме токсины, – наша первая задача. Малина, калина и многие другие ягоды содержат природный аспирин – вот и температура быстрее сбивается. Активные вещества клюквы и брусники способны справиться со многими инфекциями.

КЛЮКВЕННОЕ ВАРЕНЬЕ полезно сердечникам и людям со слабым желудком, нерегулярно питающимся. Клюква способствует снижению давления, уменьшает содержание вредного холестерина в крови и предотвращает появление язвы желудка.

ОБЛЕПИХОВОЕ ВАРЕНЬЕ. В облепихе сохраняется витамин С, а его в ягоде очень много, даже при нагревании, и варенье не потеряет своих антиоксидантных свойств. Фитонциды облепихи борются с размножением болезнетворных микробов в организме.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ помогает при скачках артериального давления, быстро снимает умственное и физическое напряжение.

СЛИВОВОЕ ВАРЕНЬЕ. Слива – один из немногих фруктов, которые сохраняют полезные вещества при переработке. Особенно полезна слива для тех, у кого проблемы с сосудами: в ее плодах много витамина К, который борется с тромбозами, и витамина Р, укрепляющего стенки сосудов.

Обо всех вареньях здесь не рассказать: ежевичное, морошковое, вишневое, смородиновое… – выбирайте по вкусу! Но чтобы они все были полезны, при варке кладите сахара в меру и не переваривайте!

Ирина Свитенкова,
врач-диетолог, натуропат



DR. FULMES
HEALTH INSTITUTE



DR. FULMES, ХИРУРГ-ПРОКТОЛОГ С 35-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ, ПРЕДСТАВЛЯЕТ DR. FULMES HEALTH FORMULA —

- 100% натуральный продукт для нормализации пищеварения и устранения запора.
- Это инновационная формула, которая сочетает силу растений и минералов для детокса, поддержки иммунитета, восстановления энергии и устранения акне.



718 743 4450
doctorfulmes.com
2343 CONEY ISLAND AVE, BROOKLYN, NY
372 CENTRAL PARK WEST, SUITE 1D, MANHATTAN, NY
30-16 30TH DRIVE, ASTORIA, NY

• ПРОКТОЛОГИЯ
- ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ
- ГЕМОРРОЙ, АНАЛЬНАЯ ТРЕЩИНА
- ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАПОРЫ, ДИАРЕЯ

ПРИНИМАЕМ MEDICARE, MEDICAID И ВСЕ ОСНОВНЫЕ СТРАХОВКИ

КЛИНИКА КОЛЕННОГО СУСТАВА И ПОЗВОНОЧНИКА!

ЕСЛИ ВАМ ЗА 60,

и по утрам вы не можете без боли согнуть или разогнуть отекшие колени, если, поднимаясь по лестнице, вы корчитесь от боли, если поясница и позвоночник постоянно напоминают вам о себе,

ПРИХОДИТЕ, МЫ ВЫЛЕЧИМ ВАС!

У НАС ДЛЯ ЭТОГО ЕСТЬ ВСЁ: И ОПЫТНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ, И НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1 800 718 77 67 | 1720 EAST 14th STREET, BROOKLYN, NY 11229

Стадии сна: мы спим, а мозг работает

«Правда ли, что во время ночного сна мозг человека продолжает функционировать, то есть мозг вообще не отдыхает?»

Зотов К.Б., г. Тула



Просыпаться легче всего после стадии легкого быстрого сна – вы чувствуете бодрость и свежесть и готовы к активному дню.

Наш мозг круглосуточно бодрствует, а во время сна выполняет сразу несколько очень важных функций: перезаряжается, закрепляет в нашей памяти все пережитое за день, а еще организует для нас сны. Причем на разной стадии сна мозг выполняет разные функции. Давайте проследим за мозгом спящего человека:

Первый час сна: фаза быстрого сна. Сразу после засыпания мозг переводит организм в режим сна, отключая центры активности организма один за другим.

Второй час: погружение в глубокий сон. Сознание человека максимально отключено, разбудить его сложно. В период глубокого сна мышцы максимально расслабляются, замедляется обмен веществ и снижается температура тела, при этом в организме усиливается синтез белка, происходит обновление клеток. У 80% людей возникают сновидения, но неяркие, почти не запоминаются.

Третий и четвертый часы: возвращение в первую стадию. Вам продолжают сниться сны, но часто скомканные и хаотичные – так мозг собирает воедино разрозненные мысли и воспоминания, пытаясь закрепить их в памяти.

Пятый час: легкий сон. Самый поверхностный сон. Это время лунатиков, гуляющих во сне.

Шестой час: самый глубокий медленный сон. Самый важный час для того, чтобы память работала идеально. Во время сна медленные колебания электрической активности мозга помогают объединить и упорядочить воспоминания о минувшем дне.

Седьмой час: быстрый сон со сновидениями. С течением ночи фазы быстрого сна становятся все длиннее, поэтому лучше всего запоминаются сны, увиденные под утро.

ПРОГРАММА ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА средствами народной медицины

В разгаре зимы наступает расцвет различных простудных заболеваний. Особенно любят они тех, кто не использовал благодатное лето для закаливания, укрепления своего здоровья с помощью витаминотерапии, занятий спортом. Тем не менее ситуации бывают разные, и если уж заболел, надо выздоравливать!

В самом начале болезни

● Мы советуем сразу же, как только почувствовали недомогание, делать точечный оздоравливающий самомассаж. Указательным и средним пальцем выполняйте плавные круговые движения в биологически активных точках (см. рисунок), чередуя то сильное, то слабое воздействие. Каждой точке надо уделять в среднем 2-3 минуты. При этом в первый день такой массаж делаем 5 раз, во второй – 4, и т.д.



● Если вы дома, надевайте шерстяные носки и старайтесь разогреть организм (особенно ноги) подскоками, бегом, растирающим массажем с помощью ладоней и т.д.

● Примите горячий душ, а еще лучше – ароматическую ванну с пихтовым маслом (1 ч. ложка), настоем хвои, ромашки или других растений.

● Нет душа и ванны – сделайте горячие ножные ванны в ведре или поставьте на стопы и голени на 1-2 часа горчичники.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТУДЫ

рекомендуется каждые 2 часа жевать еловую, сосновую или пихтовую смолу. Но смола должна быть свежая – молодая и прозрачная. Если нет смолы – сгодятся тополиные почки или лист шалфея. Эти народные средства должны быть всегда при вас (в маленькой коробочке). Желательно перед каждым сеансом лечебного жевания прополоскать горло отваром шалфея.

Остановить размножение вируса

● Принимаем внутрь в ударных дозах **аскорбинку** (витамин С).

● Поможет справиться с вирусом **таволга вязолистная**. Цветы и семена ее можно принимать непосредственно с пищей, а из корней делать спиртовую (10%-ную) настойку и пить ее по 1 ст. ложке 3 раза в день с водой. Завариваем и пьем чай из цветков липы, да еще с малиной.



● Не надежны миндалины неба и глотка – прополощем их настоем **шалфея** (1 ст. ложку на стакан горячей воды кипятим на водяной бане или настаиваем в термосе в течение 20 минут) или эвкалипта (закладываем на ночь в термос 1 ст. ложку сырья на стакан кипятка). Полоща горло, можете проглатывать настой (до 1/3 объема), это поможет уменьшить кашель.

● С первых же часов заболевания рекомендуем многократный прием **лука и чеснока**.

Целебные ингаляции

Наиболее эффективное и быстродействующее средство – **ингаляция с отваром из сосновых почек** (2 ч. ложки на стакан воды кипятим 3-4 минуты). Берут по 1 ст. ложке отвара на стакан горячей воды. Еще лучше, если под рукой у вас есть лавандовое, эвкалиптовое, хвойное или кедровое масло. Накапайте все в тот же стакан с отваром 5-9 капель и приступайте к ингаляции. Для этого можно использовать эмалированный чайник. Ставите его на слабый огонь. В течение всей процедуры вы должны сделать не менее 100 медленных вдохов. А повторять процедуру следует, если позволяют условия, через каждые 2-3 часа, но не менее 2 раз в день, причем последнюю процедуру – обязательно перед сном. Курс – 8-10 раз.

ВЫРУЧАЕТ «АНТИВИРУС»

Настой «Антивирус» готовится на 20%-ном спирте или водке, разведенной пополам с водой. Берется 20 г цветов таволги и 5 г цветов календулы. Смесь помещают в бутылку с завинчивающейся пробкой и ставят в кастрюлю с горячей (примерно 90°С) водой на 1 час, сменив через 30 минут остывшую воду. Затем препарат охлаждают до комнатной температуры, процеживают и пьют по 2,5 ч. ложки перед завтраком, обедом и на ночь 3 дня.



Травы + мумие

● С первого дня лечения следует принимать **отвар корня солодки, сок алоэ или каланхоэ** (принимать по 1 ч. ложке сока 3 раза в день), а также подорожник большой (по 1 ст. ложке сока 3 раза в день).

● Ускорит выздоровление прием **мумие** по 0,2 г до завтрака и на ночь в течение 10-12 дней.

● **Зверобой** настаивают на 1 л вина типа «Кагор», «Мадера», «Каберне» или водке, разбавленной пополам с водой, в темном месте при комнатной температуре в течение 2 недель. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Хвоей дезинфицируем жилое помещение

- При сжигании сосновых, еловых и можжевеловых веток воздух в комнате дезинфицируется. Для этого достаточно рассыпать немного хвойных веток на сковороду или прямо на электроплиту. Выделяющиеся с дымом вещества уничтожают все находящиеся в воздухе болезнетворные микробы и вирусы. Поэтому во время эпидемии гриппа такую лечебно-профилактическую процедуру рекомендуют проводить регулярно.
- Своеобразную дезинфекцию можно провести в помещении, если трижды в год – зимой, осенью и весной расставить по всей квартире хвойные букеты. Они своими фитонцидами очистят в помещении воздух от болезнетворных микробов и вирусов. При необходимости такую процедуру можно проводить ежемесячно.



ЛЕЧИМСЯ ВО СНЕ

Полезны, особенно для профилактики простудных заболеваний, так называемые терпеновые мешочки (терпен – основной компонент ароматических эфирных масел), применяющиеся для сухих ингаляций: наполнить до половины небольшой матерчатый мешочек сосновыми, пихтовыми веточками или листьями эвкалипта, положить его под подушку так, чтобы он чуть высовывался из-под нее и находился на уровне носа, и вдыхать исходящий из мешочка аромат, лежа на боку, во время сна.

Ирина Чудаева, ведущий научный сотрудник Института натуропатии



Два дня – и нет гриппа!

ГОТОВИМ ЦЕЛЕБНОЕ ПИХТОВОЕ МАСЛО

Всего за 2 дня с помощью пихтового масла можно избавиться от гриппа. Для этого каждые 2 часа протирают тело больного ватным тампоном, смоченным пихтовым маслом, и одновременно закапывают по 1 капле пихтового масла в нос. Не все знают, что пихтовое масло можно приготовить в домашних условиях. Между тем специалисты считают, что домашнее масло по качеству превосходит аптечное.

Вариант № 1

Мелко нарезают пихтовую хвою без побегов и закладывают ее в 1-2-литровую банку, отступив от верха на 4-5 см. Заливают нарезку растительным маслом (подсолнечным, оливковым, кукурузным) до уровня покрытия хвои. Закрывают банку стеклянной или железной крышкой без резинки и ставят на водяную баню. При этом под банку на дно кастрюли кладут деревянный кружок или салфетку в несколько слоев, в кастрюлю до уровня пихты наливают воды и ставят ее на 5 часов на огонь.

При томлении хвои следят за уровнем жидкости в кастрюле и при необходимости добавляют воду. Через 5 часов снимают кастрюлю с огня, вынимают из нее банку с хвоей, сливают масло в другую банку, стараясь как можно лучше выжать из хвои масло, и хвою выбрасывают. Освободившуюся от хвои банку заполняют свежей хвойной нарезкой и заливают слитым маслом. Вновь банку ставят на водяную баню и повторяют весь процесс 5-часового кипячения.

Полученное масло имеет длительный срок хранения и применяется при лечении многих заболеваний.

Вариант № 2

Собирают молодые побеги пихты вместе с почками длиной не более 5 см (в молодой хвое эфирного масла больше, чем в старой). Перебирают хвою и промывают ее холодной водой. В бутылку (1 л) с завинчивающейся пробкой заливают на 1/3 соевое масло (можно любое другое растительное) и засыпают хвою, утрамбовывая ее деревянной палочкой, оставив до верха 1,5-2 см, заполняют бутылку соевым маслом. После этого закрывают бутылку пробкой и ставят настаиваться в прохладное темное место.

Следите, чтобы вся хвоя всегда была покрыта маслом. Для этого бутылку нужно время от времени встряхивать. По мере впитывания масла в хвою доливайте его доверху.

Через 21 день пихтовое масло готово. Оно имеет цвет пихтовых иголок и тонкий аромат весеннего хвойного леса. Отжимают масло через марлю в бутылку меньшего объема, закрывают пробкой и ставят на нижнюю полку холодильника (отжатую хвою можно использовать для целебных ванн).

Валентин Дубин, натуропат



Подагру – разновидность заболевания суставов, при котором происходит отложение солей мочевой кислоты в различных тканях организма, – раньше связывали с аристократическими старцами, любившими хорошо поесть и выпить. Но сегодня подагра поражает и молодых, вполне активных людей. Как распознать симптомы подагры при схожих признаках других заболеваний? Каковы преимущества ранней диагностики подагры и можно ли ее излечить, мы попросили рассказать врача-ревматолога К. В. БЕНАВЕНТЕ.

ПОДАГРА: когда еда = беда



Во всем виноваты пурины, и не только

– Кристина Валентиновна, что, в первую очередь, ведет к развитию подагры?

– Подагра развивается при нарушении обмена особых веществ в организме – пуринов. С течением времени избыток в организме мочевой кислоты приводит к образованию игольчатых кристаллов и их отложений (тофусов) – преимущественно в суставах больших пальцев стоп. Они-то и вызывают нестерпимые боли.

В зоне риска – те, кто особенно любит мясо, жирные колбасы, ветчину, икру, то есть белковую пищу. Достаточно много пуринов содержат некоторые виды рыбы, бобовые, инжир, кофе и шоколад, крепкий черный чай, красные крепленые вина и особенно – пиво. Причиной заболевания подагрой могут также стать противоопухолевая терапия, травмы суставов и шоковые состояния.



– Выделяют ли какие-то формы подагры?

– Их две: метаболическая (она связана с ожирением) и генетическая, ею страдают молодые мужчины.

– По статистике мужчины страдают подагрой чаще, чем женщины. Но почему?

– Все дело – в уровне мочевой кислоты, который на протяжении практически всей жизни у женщин ниже, чем у мужчин. Хотя стоит заметить, что у женщин уровень мочевой кислоты все-таки несколько повышается после менопаузы.



У женщин есть все шансы догнать в этом вопросе мужчин, поскольку сегодня для лечения артериальной гипертензии, а также для похудения широко применяются диуретики, растет количество диагнозов «хроническая почечная недостаточность».

– Играют ли роль при возникновении подагры какие-то сопутствующие заболевания?

– Безусловно. В последние десятилетия происходит стремительный рост числа таких болезней, как ожирение, диабет, артериальная гипертензия, гиперлипидемия (нарушение жирового обмена, сопровождающееся увеличением содержания в плазме крови общих липидов, холестерина и пр.), хроническая алкогольная интоксикация. На их фоне происходит и рост заболеваемости подагрой.

– Повышается ли риск заболеть подагрой, если у родственников уже есть подобное заболевание?

– Да, наследственность играет здесь не последнюю роль. При наличии случаев заболевания в семье риск повышается в несколько раз.

Не пропустите первый сигнал

– Каков первый тревожный «звоночек» заболевания?

– Начинает искривляться и распухать большой палец стопы. Затем больного могут беспокоить острые приступы, чаще вечером или ночью: резкая боль в суставах, их распухание и отек, подъем температуры. Причем острая боль в суставе может быть вызвана даже весом простыни! Повторным приступам подагры предшествуют ощущения покалывания в пораженном суставе, и они, как правило, продолжаются несколько дней. Если вовремя не начать лечение, это будет доставлять серьезные страдания. Впрочем, подагра может поражать любые суставы: пальцев, кистей, локтей, коленей.

Всего подагра проходит 4 стадии: бессимптомная гиперурикемия (повышенное содержание мочевой кислоты в крови), острый подагрический артрит, межкритический пе-

риод, хронические подагрические отложения в суставах.

Между первым и последующими приступами может пройти несколько лет, но в среднем они повторяются 1-2 раза в год. При хроническом течении подагра может протекать без выраженных приступов – с небольшими ноющими болями.

– Подагра поражает только суставы?

– Хочу подчеркнуть, что попутно поражаются также и внутренние органы, почечная ткань, повышается кровяное давление, поскольку жидкости из организма выводится значительно меньше.

– Как скоро, по вашим наблюдениям, пациент с подагрой, считая от момента начала заболевания, обращается к врачу?

– Увы, до ревматолога такие больные иногда добираются слишком поздно. После приступа острого артрита наступает как бы период затишья, никаких внешних проявлений подагры нет, и диагноз в этот период поставить достаточно сложно. К тому же терапевты и хирурги не всегда внимательны к своим пациентам, и часто время, когда нужно направить больного к ревматологу, бывает уже упущено. И это неудивительно: диагноз «подагрический артрит» достаточно сложный (симптомы схожи с реактивным артритом, ревматоидным артритом, острой ревматической лихорадкой, обострением остеоартроза).



Однако анализы крови (общий, биохимия, на количество мочевой кислоты), рентгенография суставов (при наличии деформаций), пункция сустава с последующим анализом синовиальной жидкости (для определения наличия кристаллов мочевой кислоты) часто позволяют поставить вполне достоверный диагноз.

И если подагру удается «поймать» в периоде обострения заболевания, человека госпитализируют, ему назначается лечебная терапия на 1-2 недели, и в этом случае прогноз благоприятный.

Но факты таковы, что в России диагноз «подагра» ставят, когда пациент уже становится хроническим больным, на 5-8-й год заболевания...

Атака на боль

– Какова методика лечения при приступе подагры?

– Прием обезболивающих, снимающих отек и воспаление лекарств, а также тех, которые усиливают выведение пуринов из организма. При этом организм должен получать достаточно жидкости, лучше всего – щелочные минеральные воды.

Разумеется, без диеты не обойтись: она должна быть строгой, исключающей источники пуринов. Например, молочные каши по утрам, овощные супы (без бобовых!) днем, а вечером – тушеные овощи. Лучше те, которые имеют ощелачивающее действие и заставляют пурины вступать в реакцию, нейтрализующую их вредное влияние (кабачки, тыква, баклажаны и огурцы). В качестве питья – минералка, отвары трав, кефир, настои растений, улучшающих растворяемость и выведение из организма солей мочевой кислоты (брусника, земляника, бузина, барбарис, крапива, череда). Акцент ставится на большее употребление рыбы (нежирной, отварной), чая, в том числе зеленого.

Увы, подагра часто захватывает и мочевыделительную систему, в силу чего лекарства выводятся из организма медленно, поэтому состояние больного улучшается незначительно.

– Если больной соблюдает все рекомендации лечащего врача, возможна ли полная победа над подагрой?

– К сожалению, подагра неизлечима, но ее можно контролировать.

Есть 2 линии терапии: лечение острого состояния (острого артрита), при котором назначаются препараты, быстро снимающие воспаление и боль, и терапия, направленная на снижение уровня мочевой кислоты.

Изменение характера питания, регулярное применение противовоспалительных средств и препаратов, тормозящих образование мочевой кислоты, кортикостероидные гормоны, которые способны изменить кислотность мочи и снизить вероятность образования камней в почках, – все это дает больному шанс на вполне полноценную жизнь.

Кроме того, сейчас широко применяются процедуры очищения крови с помощью специальных аппаратов – плазмофорезогемосорбция. Значительно облегчает самочувствие физиотерапия. Разработаны и хирургические методы, при которых происходит удаление отложений мочевой кислоты в мягких тканях.

Однако подчеркиваю, все методы лечения должны включать коррекцию массы тела и лечение обменных заболеваний, являющихся спутниками подагры (атеросклероза, диабета).

Лечить или не лечить?

– А если подагру не лечить?

– Приступы будут становиться чаще, а периоды обострения – продолжительнее. Артрит будет захватывать все новые суставы, часто также поражаются почки и мочевыводящие пути.

– Насколько благоприятен прогноз при подагрическом артрите, если болезнь удалось диагностировать на ранней стадии?

– В целом, при соблюдении рекомендаций врача и диеты пациент чувствует себя достаточно хорошо. И все же в 20-50% случаев может развиться уролитиаз (образование камней в почках).

– Приближаются длинные новогодние каникулы: мы празднуем наступление нового года, Рождество. С меню все понятно. А можно ли выпить за столом больным подагрой хотя бы вина?

– Если вино сухое и приготовлено по всем технологическим правилам, вреда оно не принесет. Хотя... Все зависит от количества. На крепленом вине, в котором много сахара и фруктозы, разумеется, ставим запрет.

Беседу вела А. Романова



СОКОТЕРАПИЯ при подагре

При артритах обменного происхождения, в том числе и при подагре, очень полезны многие свежевыжатые соки. Концентрация биологически активных веществ в данном случае очень высокая, поэтому к данной терапии надо подходить с осторожностью. Главное – не навредить!

Сок брусники пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

! **Противопоказания:** *язвенная болезнь и гастрит с повышенной кислотностью, склонность к аллергии.*

Сок винограда принимают 4-6 недель, 3 раза в день за 1-1,5 часа до еды. Начинать с 1/2 стакана в день, увеличивая дозу каждый день на 1/2 стакана, доведя до 3-6 стаканов в сутки. В случае появления легких поносов доза не увеличивается. Или делается 2-3-дневный перерыв.

! **Противопоказания:** *язвенная болезнь и гастрит с повышенной кислотностью, склонность к поносам, ожирение и сахарный диабет.*

Сок из вишни с молоком 1:1 применяют при любых нарушениях солевого обмена и подагре по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

! **Противопоказания:** *как для сока винограда.*

Сок огурца пьют по 1/4 стакана 2-3 раза в день.

Сок репы используется наружно для компрессов при подагрических болях.

Очищение почек соками

• **Тыквенный сок.** Свежий сок пить по 1/2 стакана в сутки. Курс 2 месяца.

• **Березовый сок.** Ежедневно пить по 1 стакану. Курс 25-30 дней.

• **Черничный и земляничный сок.** Пить по 1/3-1/2 стакана свежего сока 3-4 раза в день до еды каждый день в течение 14-30 дней. Можно готовить смесь из этих соков.

Сок лимона рекомендуют пить по 50 мл 3 раза в день, сок надо разводить небольшим количеством воды и пить через трубочку, чтобы не разрушать эмаль зубов.

! **Противопоказания:** *как для брусничного сока.*

Соки красной рябины и черной смородины принимать по 1/4 стакана с 1 ст. ложкой меда, разведенные в 0,5 стакана воды или молока, 3 раза в день за 30 минут до еды.

! **Противопоказания (рябина):** *склонность к тромбозам, в постинфарктном и постинсультном периодах.*

Сок арбуза пить по 1,5 л или принимать равноценное количество мякоти в сутки.

! **Противопоказания:** *не употреблять при сахарном диабете и плохой переносимости.*

Сок дыни рекомендуют по 1 стакану 2-3 раза в день.

! **Противопоказания:** *как для сока арбуза.*

Еще одна болезнь стресса

Психологический стресс намного чаще оказывается причиной подагры, чем считалось раньше. Приступы подагры из-за эмоционального расстройства совсем не редкость...

Точно установлено, что эта болезнь встречается чаще у мужчин, чем у женщин. Не потому ли, что мужчины по своей природе бойцы и готовы в драке (в прямом и переносном смысле) отстаивать свои интересы, но не всегда могут себе это позволить.

В таких случаях причиной резкого обострения подагры служит подавленный гнев. А поскольку в драке действуют руками и ногами, болезнь чаще всего их и поражает.

Чтобы не провоцировать заболевание, нужно научиться выплескивать злость, например, в занятиях спортом. Лучше поработать с боксерской грушей или поиграть в футбол, баскетбол, чтобы эмоциональный стресс не стал причиной разрушения организма.

Стресс и диета

Диета, обычно рекомендуемая при подагре, полностью игнорирует потребности организма, находящегося в стрессовом состоянии. Основной упор ее делается на ограничение потребления пуринов – веществ, содержащихся в клетках, из которых образуется мочевая кислота. Поскольку мясо, печень, дрожжи, пшеничные отруби, цельнозерновые хлеб и каши запрещаются, в такой диете крайне не хватает витаминов группы В, почти совсем нет витамина Е и пантотеновой кислоты. А ведь именно они помогают противостоять стрессу, и подагре в том числе.

К тому же ученые пришли к мнению, что мочевая кислота из пищи существенной роли не играет. Та мочевая кислота, которая вызывает подагру, образуется в организме при расщеплении белков тканей, особенно в стрессовом состоянии. Тем, кто боится отказаться от стандартно рекомендованной беспуриновой диеты (хотя это приносит заметное облегчение за 2-3 дня), следует, по крайней мере, принимать дополнительно «антистрессовую формулу», т.е. витамины Е, С и группы В.

Татьяна Гейдан, натуропат



У меня много лет назад начались проблемы с поясницей, но, как и большинство людей, я не придавал этому особого значения: ну сорвал где-то спину или надуло, просто надо беречься… Но жизнь-то она свое диктует, вот и довел себя до плачевного состояния. Врачи, к которым пришлось обратиться, поставили диагноз «деформирующий спондилез». Назначили лекарства и сказали все ту же банальную фразу: «Надо беречься».

Но я хочу узнать, можно ли помочь себе массажем, гимнастикой или травами при этом заболевании. Посоветуйте, пожалуйста!

Ремез В.П., Вологодская обл.



СПОНДИЛЕЗ.
Как остановить деформацию позвонков?

Конечно же, беречь спину надо, но это не единственное, что вы можете сделать для своего позвоночника. Заболевание возникает как результат нарушения обмена веществ, что приводит к отложению солей в позвоночнике, и тяжелых перегрузок позвоночника в течение многих лет. Чаще всего спондилез развивается у пожилых людей, и у мужчин чаще, чем у женщин. В наше время он уже не редкость у молодых, но причины его, в основном, в различных искривлениях позвоночника, которые не позволяют правильно и равномерно распределять нагрузку на позвонки.



В запущенных случаях суставы позвоночника могут срастаться, смещаться, реактивно воспаляться и приводить к обездвиживанию. Поэтому важно не пускать на самотек любые проблемы с позвоночником, а обратиться к врачу для своевременного лечения.

Методы лечения

Лечение спондилеза комплексное, с применением хондропротекторов (для восстановления хрящевой ткани) и лечебной гимнастики.

Главной задачей в лечении этого заболевания является устранение воспаления и избавление от боли.

Кроме болеутоляющих и противовоспалительных препаратов хорошо помогают физиотерапия, лазеротерапия, массаж возможен только вне обострения, его назначает врач с учетом противопоказаний и сопутствующих заболеваний. Мануальная и рефлексотерапия помогут приостановить прогрессирование спондилеза. Народной медициной при спондилезе рекомендуется применение противовоспалительных, обезболивающих и улучшающих обмен веществ лекарственных растений (о применении трав при артрозах уже подробно рассказано выше, — Т. Д.), очень полезно проводить очищение организма от солей.

Гимнастика, которая поможет

Упражнения рекомендуются статические, рассчитанные на напряжение мышц, а позвоночник при этом двигаться не должен (не должны смещаться позвонки, можно только растягивать). Динамические упражнения только для конечностей. Полезно заниматься плаванием, особенно на спине и кролем.

Разрешенные упражнения выполняйте так, чтобы разгрузить позвоночник, а для этого можете лечь на спину, живот, либо встать на корточки. Между упражнениями старайтесь максимально расслаблять мышцы тела, рук и ног.

Приобретите специальный **ортопедический корсет или пояс**, позволяющий снизить давление внутри дисков, одевайте его и во время занятий лечебной гимнастикой, чтобы зафиксировать поясницу.

1. Лягте на спину, руки за головой, ноги согнуты в коленях и притянуты к животу. Захватите руками коленки и прижмите к ним голову, вернитесь в И.П. Повторите 5-6 раз.

В период обострения любые упражнения противопоказаны, особенно на разгибание поясницы.

3. Лежа на спине, согнув правую ногу в колене, старайтесь прогнуться, поднимая тазовую область и опираясь на голову и стопу, вернитесь в И.П., смените ногу.

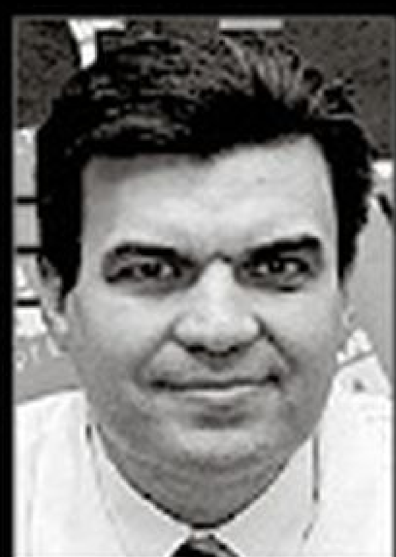
4. Стоя на коленях, обопритесь на локти. Вдыхая, округлите спину и опустите голову. Выдыхая, вернитесь в И.П. Повторите 5-6 раз.

Хороший эффект дает **упражнение с палкой** длиной около 1 м: заведите ее за спину горизонтально, удерживая сгибом локтя, и ходите так минут 25-30 по несколько раз в сутки.

Еще раз хочу напомнить, что очень важно не запускать болезнь, так как тяжелая форма спондилеза лечится очень трудно. Обязательно пройдите глубокое медобследование, чтобы исключить туберкулез позвоночника, опухолевое или инфекционное поражение.

Подготовила Т. Даренская

*Приносим благодарность в подготовке материалов врачу-остеопату Карену **АВАНЕСЯНУ**.*



Согласно медицинской статистике, различными неполадками в работе щитовидной железы страдает до трети населения. О том, какие бывают заболевания щитовидной железы и как с ними бороться, мы беседуем с* Юрием Шавкатовичем ХАЛИМОВЫМ*, главным эндокринологом Санкт-Петербурга, доктором медицинских наук, профессором, главным терапевтом МО РФ, заслуженным врачом РФ.

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА – важнейший регулятор функций организма

Основной скачок заболеваемости позади

– Юрий Шавкатович! Говорят, что уровень заболеваемости по щитовидной железе постоянно растет. Это так в действительности?

– Основной скачок роста патологии щитовидной железы за счет выявления узловых образований, который в основном был связан с внедрением в широкую клиническую практику ультразвуковой диагностики, уже давно позади. Во многих городах нашей страны узловые образования в среднем выявляются у каждого третьего взрослого жителя. Распространенность зоба (увеличения железы), как у взрослых, так и у детей, на мой взгляд, даже уменьшается, благодаря более широкому применению населением в пищу йодированной соли. Хотя данный вопрос требует подтверждения с помощью специальных эпидемиологических исследований. Частота выявления сниженной функции щитовидной железы – гипотиреоза, который в основном встречается у женщин, особенно в пожилом возрасте, мало изменилась за последние годы и составляет, в среднем, 1-2% у взрослых людей.

– Каковы факторы риска для развития болезней щитовидной железы?

– Наряду с дефицитом йода, на людей, в особенности горожан, действует одновременно целый комплекс факторов, которые могут негативно сказаться на щитовидной железе: различные загрязнения внешней среды, вирусные инфекции и даже хронический стресс, особенно у наследственно предрасположенных лиц. Однако что провоцирует образование узла в каждом конкретном случае, установить невозможно.

– А «хорошие» узлы могут переродиться в раковые опухоли?

– Это вопрос, волнующий очень многих… Убеждая больного в необходимости биопсии, мы часто используем такой аргумент: подтверждая этим методом доброкачественность узла, пациент получает гарантии, так как показано, что доброкачественные узлы практически никогда не перерождаются в злокачественные.

Болезнь выявит только современная диагностика

– Как проверить состояние своей щитовидной железы?

– К сожалению, симптомы наиболее частых заболеваний щитовидной железы мало специфичны на ранних стадиях. Поэтому каждый человек, который хочет проверить состояние этого органа, должен выполнить такие диагностические процедуры, как анализ крови на тиреотропный гормон (ТТГ) и УЗИ щитовидной железы. Нормальные результаты исключают патологию, требующую какого-либо лечения.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Ежегодно 25 мая во всех странах отмечается Всемирный день щитовидной железы. Дата вошла в календарь в 2009 году, когда Европейская тироидная ассоциация (организация, занимающаяся изучением вопросов, связанных со щитовидной железой и ее заболеваниями) предложила отмечать день, посвященный данной теме, 25 мая на международном уровне. Эту инициативу поддержали и другие врачебные сообщества подобной направленности, работающие в Азии, Северной и Латинской Америке. Новый всемирный день в календаре помогает проводить дополнительные мероприятия, направленные на повышение уровня информированности общества о возможных заболеваниях щитовидной железы и методах их предотвращения, а также на пропаганду современных методов профилактики и лечения болезней этого органа.



! ЦИФРЫ И ФАКТЫ О ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

по мировым медицинским источникам

- **Нормальный объем щитовидной железы – 20 куб. см у женщин и 25 куб. см у мужчин**
- **Щитовидная железа у взрослого человека весит от 25 до 60 г**
- **Узловые образования выявляются у 30% взрослых людей, а зоб (увеличение железы в результате дефицита йода) – у 10-30 %**
- **Риск появления узлового зоба в 3 раза выше у тех детей, чьи оба родителя страдают этой патологией**
- **Заболевания щитовидки у женщин встречаются в 10-17 раз чаще, чем у мужчин. В 3-4 раза чаще женщины заболевают эндемическим диффузным зобом**
- **Около 200 млн человек в мире имеют эндемический зоб**
- **У 8-10% женщин в возрасте после 50 лет нарушается работа щитовидной железы**
- **У 5-10% больных, страдающих нарушением работы щитовидной железы, развивается рак этого органа**

– Почему важно следить за состоянием щитовидной железы? На какие системы организма влияет ее работа?

– Щитовидная железа – важнейшая железа-регулятор функций организма человека. Недостаточная ее работа приводит к серьезным нарушениям обмена веществ, деятельности сердечно-сосудистой, нервной, половой и других систем, состояния кожи и скелета. Да и внешний вид больных очень страдает. Достаточно сказать, что женщина с выраженным гипотиреозом выглядит на 7-10 лет старше своего возраста. Особенно негативно недостаток гормонов щитовидной железы сказывается на детях, которые быстро начинают отставать в умственном и физическом развитии, а в крайних случаях у них развивается кретинизм. К счастью, проблемы со щитовидной железой редко приводят к летальному исходу, который является следствием слишком позднего обращения к врачу.

– Ну а если гормонов, наоборот, переизбыток?

– Такое состояние называется тиреотоксикозом. Заподозрить его следует в случаях появления беспричинной раздражительности, плаксивости, чувстве жара и потливости, при похудении, особенно в сочетании с учащением пульса, когда больные говорят, что «стали слышать, как стучит сердце». Несмотря на то, что эти симптомы в отдельности могут быть у каждого человека, их совокупность делает диагноз тиреотоксикоза весьма вероятным. Надо срочно обращаться к эндокринологу и в тех случаях, когда появляются выпячивание глазных яблок, слезотечение и двоение в глазах, указывающие на офтальмопатию – частый спутник тиреотоксикоза.



Йодированная соль – наш первый спаситель!

– Можно ли бесконтрольно использовать йодированную соль, препараты с йодом – полезно ли это взрослым и особенно детям? Действительно ли это панацея от заболеваний щитовидной железы? Нельзя ли «переборщить» с йодом?

– Йод – жизненно важный элемент для организма человека, так как без него очень быстро нарушается выработка гормонов щитовидной железы. Вместе с тем очевидно, что его применение не может быть «лекарством от всех болезней». Более того, в ряде случаев употребление йода может нанести большой вред. Достаточно сказать, что каждый год в нашем городе наблюдаются десятки случаев тиреотоксикоза, обусловленного приемом амиодарона – известного противоаритмического препарата, содержащего в одной таблетке дозу йода, в десятки раз превышающую суточную потребность. Вместе с тем употребление йодированной соли остается самым простым, доступным и эффективным способом избежать заболеваний щитовидной железы. А риски, связанные с нерациональным использованием йодированных продуктов питания, значительно ниже, чем потенциальная польза, связанная с профилактикой йодного дефицита, особенно у детей и беременных. Поэтому очень важно применение горожанами йодированной соли, учитывая, что до настоящего времени ее регулярно использовали менее чем в половине семей.

– Можно ли лечиться одним йодом, без других лекарств?

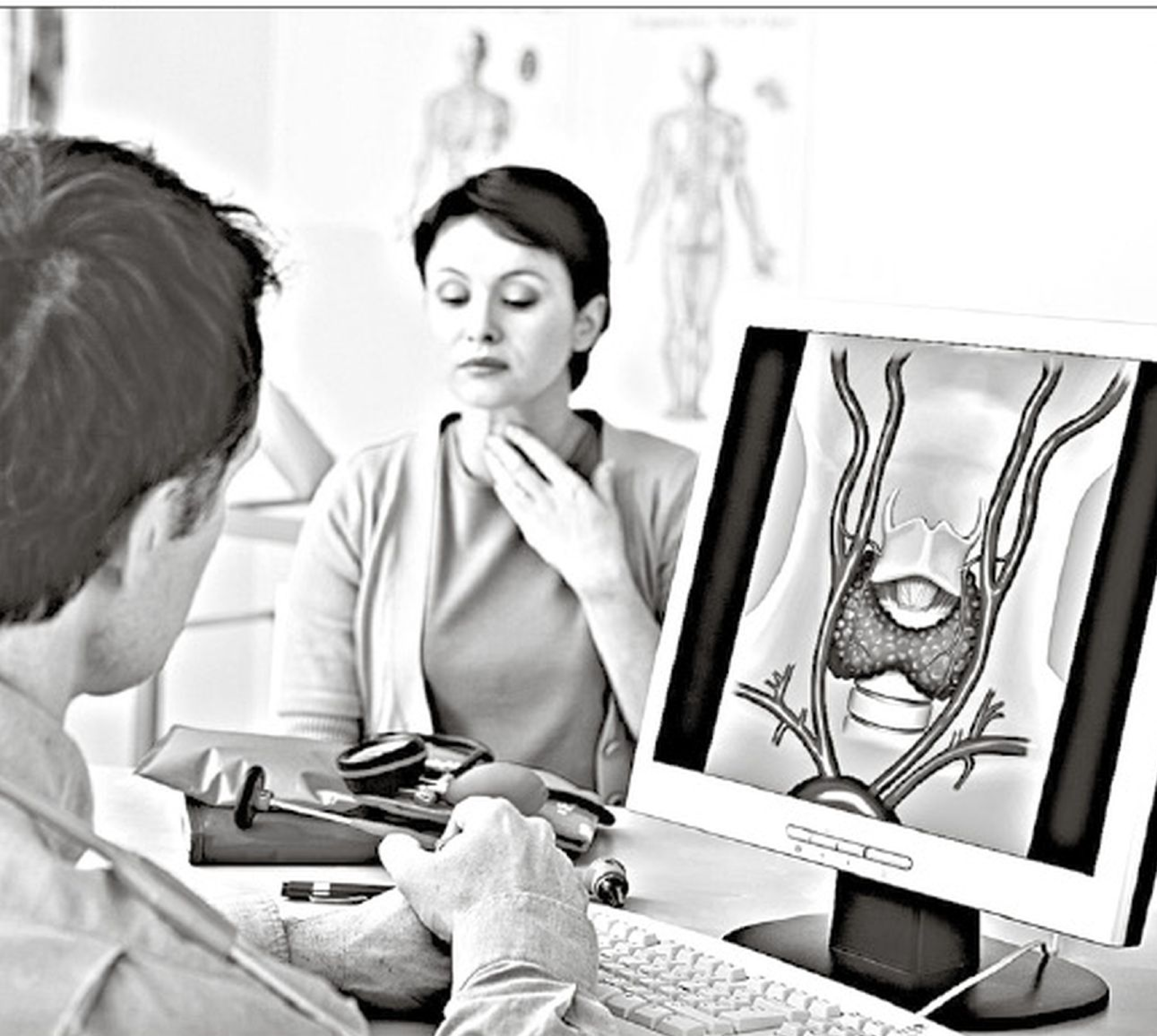
– Как правило, при зобе (увеличении щитовидной железы), протекающем без нарушения функции железы, наилучший эффект в виде уменьшения размеров железы до нормальных достигается при комбинированном применении препаратов йода (йодомарин, йодбаланс) и тироксина (эутирокс, л-тироксин и др.).

Продолжение на стр. 42. ➔

! КАК МОЖНО САМОМУ ОПРЕДЕЛИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

Если человек сам или с помощью его близких замечает уплотнение в области шеи, это, безусловно, повод обратиться к врачу-специалисту. Однако в таких случаях узел обычно уже имеет размер 2-3 см и больше. А это означает, что такая самодиагностика может оказаться поздней в случае злокачественной опухоли, которой является в среднем одна на 20 узлов щитовидной железы. Поэтому более важным является регулярный осмотр врача и периодическое, хотя бы раз в 1-2 года, выполнение УЗИ щитовидной железы. Но выявление узла еще полдела, так как все пациенты с узлами размером более 1 см или подозрительными узлами меньших размеров должны направляться на тонкоигольную биопсию, по результатам которой врач определяет необходимость выполнения операции. Такая тактика принята во всех цивилизованных странах.





← Продолжение. Начало на стр. 40.

Важно отметить, что часто рекомендуемое употребление достаточного количества морских продуктов и использование в пищу йодированной соли более приемлемо для профилактики зоба, тогда как увеличенная железа требует назначения стандартизованных по дозе фармпрепаратов. Если же поставлен диагноз гипотиреоза, то для его лечения нужды в йоде нет, так как необходимое количество тироксина поступает в организм в виде лекарственного препарата.

Сначала к врачу – потом на диету!

– Понятно, что гормоны не всегда виноваты в лишнем весе. И все же, когда надо проверить, не зависит ли прибавка в объемах от гормонального сбоя?

– Думаю, что в этом есть смысл только в том случае, если изменение образа жизни (рациональное питание и повышение физической активности) не приводит к снижению веса или это снижение незначительно.

Кроме того, стоит обратить внимание на то, что вы стали быстро набирать вес без особых причин или прибавка веса сопровождается появлением таких симптомов, как общая слабость, снижение работоспособности, артериальная гипертония, изменение мест отложения жира (преимущественное отложение жира на туловище, особенно у женщин – частый симптом вторичного ожирения). Первым шагом является визит к эндокринологу, который составит необходимый план обследования.

– Есть мнение, что бесконтрольные диеты могут испортить обмен веществ, сбить гормональный фон. Так ли это?

– Принципиальным моментом является понимание каждым того, что необходимость контроля веса с возрастом – это самое постоянное, что может быть в человеческой жизни. В связи с этим попытки временных диет просто обречены на неудачу в долгосрочной перспективе.

Мировая наука подтверждает тот факт, что способность поддерживать диету утрачивается у большинства людей в течение 3-6 месяцев. Лишь обучение навыкам рационального питания под руководством опытного врача, а также осознание того, что умение правильно питаться – такая же черта каждого воспитанного человека, как и мытье рук перед едой, вот главный ключ к успеху.

С другой стороны, «сесть» на капустную, грейпфрутовую, кефирную или какую-либо другую диету допустимо для людей, желающих за короткий срок сбросить вес, например, перед свадьбой или пляжным сезоном. Но следует предупредить, что длительное, более 2-4 недель, соблюдение таких «монодиет» может не только привести к ухудшению самочувствия, но и к развитию заболевания, так как они не физиологичны и не содержат необходимый организму набор витаминов, макро- и микронутриентов.

– Теперь пару слов о профилактике.

– Рекомендации просты и универсальны для профилактики многих заболеваний. Это, прежде всего, здоровый образ жизни, подразумевающий правильное питание, полноценный сон, регулярную физическую и половую активность. Причем чем хуже твоя генетика, тем больше усилий надо прилагать для профилактики заболевания тем или иным недугом.

Подготовила Татьяна Зазорина

! ВРЕД МИФОВ О ЛЕЧЕНИИ ЩИТОВИДКИ НАРОДНЫМИ МЕТОДАМИ

СМИ пестрят рецептами лечения щитовидной железы. Врачи говорят вам, что надо лечиться препаратами и йодированной солью, а народ в противовес – пейте воду, капнув в нее несколько капель йода! Не вздумайте, это будет передозировка, она пойдет во вред. Кроме того, вы можете получить даже ожог слизистой рта.

Есть те, кто советует лечиться, надев на шею бусы из янтаря, употребляя отвар из перегородок грецкого ореха, килограммами поедая фейхоа, хурму. Для лечения щитовидки эти меры, мягко говоря, малоэффективны. Вы теряете драгоценное время, которое можно было бы потратить на квалифицированное лечение у врача-эндокринолога. Приходится слышать, что, уехав жить постоянно или хотя бы временно на природу, можно избавиться от заболеваний щитовидки. Это не так! Свежий воздух, конечно, полезен, но щитовидную железу в одиночку он вылечить не способен. Сначала к эндокринологу, а потом уже с запасом лекарства – на природу!

Главное – не запустить болезнь



«Я лечила гипертиреоз у дочки с помощью народных средств. Заболевание обнаружили на начальной стадии, поэтому сильных концентраций ядовитых трав применять не стали, чередовали два рецепта:

1. Смешайте по 100 г сухих морских водорослей хондруса курчавого, фукуса пузырчатого. Добавьте по 50 г сухой травы лабазника, дымянки, хвоща, по 25 г травы подорожника, перегородок грецкого ореха, сосновых иголок. Все перемешайте, залейте 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипящей воды, поварите на медленном огне 15 минут. Остудите, процедите, пейте по трети стакана 3 раза в день. Курс – месяц.

2. Возьмите траву с корневищем норичника, цветы черноголовки, ламинарию – по 3 части; траву чабреца, корни валерианы, шишки хмеля – по 2 части; траву зверобоя, цветки боярышника – по 1 части. 1 ст. ложку смеси залить в термосе 0,5 л кипящей воды, настаивать ночь. Процеженный настой принимать по 1/2-2/3 стакана 3 раза в день перед едой. Длительность приема – 2 месяца. Через 2-3 месяца повторный курс.

Эти курсы чередовали с перерывами по 1-2 месяца в течение года, хотя гормоны стали приходить в норму уже через 4 месяца. Теперь проходим курсы 2 раза в год для профилактики, но я очень рада, что мы не дали болезни ни единого шанса, начав вовремя лечение травами, ведь запоздай мы с этим, могло бы быть гораздо хуже».

Кузьмина А.Р., г. Выборг

Хвала зобнику!



«...Хвала зобнику! Его колючки избавили меня от зоба. Растение полностью оправдывает свое название. Еще оно встречается под названием дурнишник, так что имейте в виду. Научила меня с ним обращаться алтайская травница, с которой я познакомилась в поезде. Она утверждала, что через 1-2 месяца лечения зобником я забуду о том, где и щитовидка находится.



По приезде домой собрала листья и плоды дурнишника, благо у нас целые заросли этого сорняка, и заварила, как научила травница: 1 измельченный лист и 1 ч. ложку измельченных плодов залить стаканом холодной воды, довести до кипения, нагревать 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды в течение 2 месяцев. У меня через 3 недели начал уменьшаться зоб, а к концу второго месяца я действительно забыла обо всех неприятностях, которые мне доставляла больная щитовидка...»

Ковалева Е. С., г. Камышин, Волгоградская обл.

СОВЕТУЕТ НАТУРОПАТ

В помощь щитовидке

При небольших узлах или зобе щитовидной железы воспользуйтесь любым из предлагаемых средств.

Ореховые настойки

В ход идет скорлупа. Взять 14 штук грецких орехов, помыть, просушить, очистить. Ядра употребляйте после еды, а скорлупу заверните в тряпочку, возьмите молоток и как можно мельче разбейте ее. Залейте скорлупу в банке 0,5 л водки, закройте плотно и поставьте в темное теплое место на 7 дней. Процедите настойку, перелейте в темную бутылочку – и в холодильник. Это – на один курс лечения. Пейте утром натощак по 1 ст. ложке (в 50 мл воды).

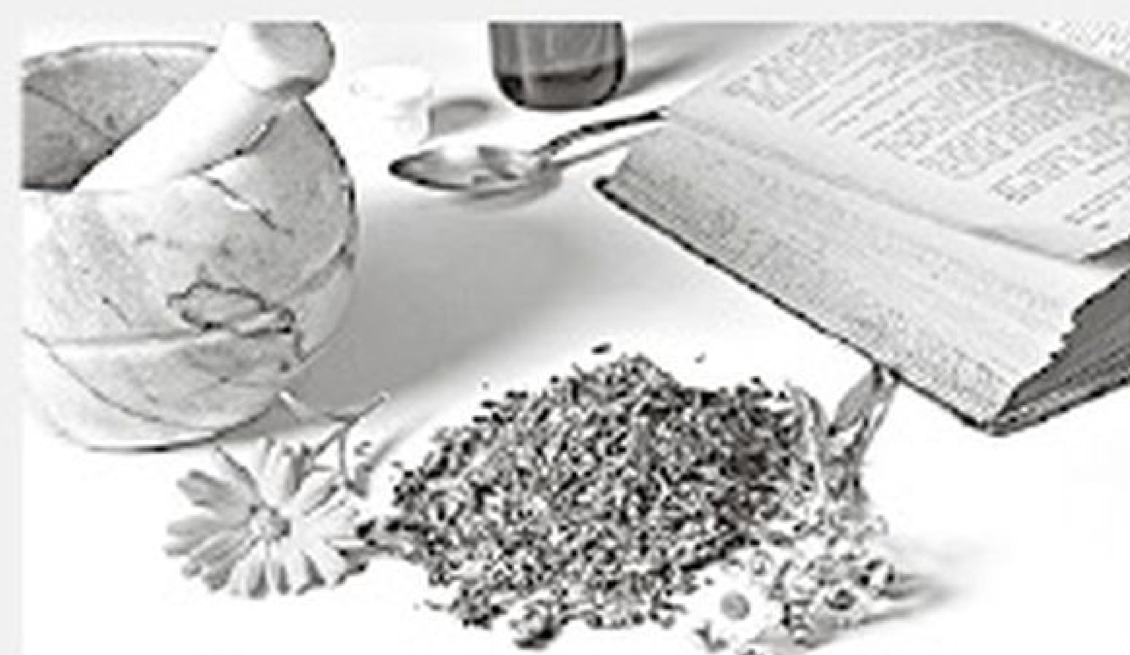
Настойка от многоузлового зоба. Стакан перегородок залить 0,5 л водки, перемешать и плотно закрыть. Поставить в прохладное темное место на 30 дней. Принимать утром натощак по 1 ч. ложке за 1-2 часа до подъема, ничем не запивая и не заедая. Желательно полежать пару часов после приема. Это количество – на один курс лечения. После первого курса – 10-15 дней перерыв.



Если спиртное противопоказано, готовьте настой: 1 ст. ложку измельченных перегородок залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 10 дней.

Рецепты народной медицины

• Настой лапчатки серебристой: 1 ст. ложку сырья залить стаканом воды, кипятить 2-4 минуты, настаи-



вать 2 часа, процедить. Пить по 50 мл 3-4 раза в день до еды. Курс – 1,5-2 месяца.

• Настойка травы пустырника. 1 ст. ложку сырья залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде. Пить по 1 ст. ложке 3-5 раз в день.

• Настойка (аптечная) боярышника. Принимать по 20-30 капель 3 раза в день до еды. Курс – 2 года непрерывно. Зоб уменьшится, могут остаться небольшие узелки.

Валентин Дубин, натуропат



Благодарю тебя!



***Начался новый год. Новая маленькая жизнь. Думали ли вы, что прежде, чем начать новый этап своей жизни, нам следует поблагодарить всех и все, что у нас есть сегодня? Как это сделать и, главное, зачем, нам расскажет психолог* Галина ОХОТНИКОВА*.**

– Галина Васильевна! Некоторые воспринимают благодарность только как обращение к Богу…

– Это понятие гораздо шире. В психологии есть практика «Благодарность». Это сильный метод, помогающий изменить в мире многое, и в первую очередь нашу жизнь.

– Что же понимается под словом «благодарность»?

– Это память о полученном добре, которая хранится в сердце и выражается в желании ответить добром на добро. Это теплое чувство, создающее особое эмоциональное поле между людьми, которое духовно сближает людей, устраняет недоверие и подозрительность. Это то благо, которое вам доступно в любой момент. Это та сила, которая вам поможет преодолеть любые преграды.

– И как же дарить людям благодарность?

– Очень просто! Утром поцелуйте свою маму, скажите, что она сварила особенно вкусную кашу. А маленького сына похвалите за то, что он быстро эту кашу съел.

Благодарность выражается в теплом слове, поцелуе, ласковом прикосновении, улыбке.

Не жалейте их для родных и окружающих. Поблагодарите на работе коллег за помощь, уборщицу – за чисто вымытый пол. Продавщицу – за выбранные для вас фрукты, скажите ей о том, чтобы она передала своим родным, что покупатели ее любят.

Помните, как в песне у Муслима Магомаева? «За шепот и за крик, за вечность и за миг, – за все тебя благодарю!» И увидите, что окружающие вам тоже ответят добрыми словами. Благодарность возвращается сторицей. Как в английской пословице: «Пусти по реке хлеб, и он вернется к тебе с маслом».

– Значит, надо замечать ростки добра вокруг и взращивать их?

– Замечать не только ростки, но и семена, которые люди заложили в почву.

Даже если человек что-то хорошее хотел сделать, пробовал, но у него не вышло – все равно благодарите! Ведь он вложил время, силы, желания – это тоже достойно благодарности.

Когда вы благодарны, вы чаще начинаете замечать все хорошее вокруг. Уходят из жизни поводы ныть и чувствовать себя жертвой. Мир прекрасен.

Беседовала Т. Зазорина

ПРАКТИКИ БЛАГОДАРНОСТИ

от психолога Галины Охотниковой

Благодарим Вселенную

Каждое утро, просыпаясь, улыбнитесь и поблагодарите Вселенную за все хорошее, что у вас есть в жизни. За красоты родного края.

Благодарим родителей

Родители сделали вам самый ценный подарок – жизнь. Уже за этот подарок следует их благодарить. Они вас любят или любили, как умели. Они всегда мечтают о счастье для своих детей. Они с любовью заботились о вас.

Благодарим детей

Дети – это наши воспитатели. Благодаря им вы стали родителями. Благодарите чужих детей, так как они обладают жизнелюбием и отсутствием границ. В детстве человек раскован и обладает невероятной внутренней свободой. Каждый ребенок берет что-то от своих родителей, и каждому взрослому человеку всегда есть чему поучиться у детей. Ведь не зря говорят, что дети – это зеркало родителей.

Благодарим стариков

Общаясь с пожилыми людьми, человек начинает понимать истинную ценность жизни. Нам кажется, что спешить некуда, ведь у нас еще много времени. Но присмотритесь ко времени! Новый день только настал – а уже близится к завершению. И только глядя на наших стариков, мы можем осознать, как скоротечно наше время, и что его следует ценить и с максимальной пользой реализовывать каждую секунду жизни.

Благодарим всех учителей в нашей жизни

За тот опыт, за знания, которые они передают. Это не просто опыт и знание, это опыт и знание многих поколений.

Благодарим себя

Благодарите себя за то, что делаете для других людей. В нашей жизни часто случаются ситуации, когда мы помогаем человеку, отдавая всего себя, но так и не слышим из его уст слов благодарности. Вы всегда можете поблагодарить себя вместо него. Каждый раз, благодаря себя, вы транслируете эту благодарность на окружающий мир и других людей.

Смех – лучшее лекарство!



Хасья-йога, или смехойога, – оздоровительная практика с применением длительного добровольного смеха. «Хасья» в переводе с санскрита значит «улыбка, смех, радость». Основатель смехойоги – индийский доктор Мадан Катарья. Он считает, что искренняя улыбка и смех, несущий радость, способны оздоровить и вернуть душевную гармонию.

Доктор Мадан Катарья из Бомбея около 20 лет назад начал собирать друзей и пациентов в одном из городских парков с целью посмеяться. Они садились в круг и рассказывали анекдоты. Наблюдения за самочувствием участников в течение дня, изменения эмоционального и физического состояния легли в основу книги «Смех без причины», ставшей позже бестселлером.

Заниматься хасья-йогой можно только в группе (желательно на природе), участникам постоянно необходим зрительный контакт с одним или несколькими занимающимися. Одежда должна быть удобная, не сковывающая движений.

Сначала выполняется разминочный комплекс асан, чтобы стряхнуть усталость и разогреть мышцы. **Собака мордой вниз, воин, дерево, наклоны вперед и назад** – все, как на обычных занятиях йогой. Потом – **комплекс дыхательных упражнений**. И только потом начинается собственно смехотерапия. На занятиях смеховые асаны чередуются с дыхательными упражнениями.

ОСНОВНЫЕ ХАСЬЯ-АСАНЫ

Привет тебе. Все ходят по залу, изображая радость от встречи. Дружелюбно улыбаясь, хлопните по плечу незнакомого человека.

Телефонное «ха-ха». Сымитируйте телефонный разговор на любую тему, а потом, как будто по ходу беседы, рассмейтесь и посмотрите в глаза партнеру. Это на самом деле не очень просто – часто люди, поймав чужой взгляд, резко перестают смеяться.

Воздушный шарик. Каждой паре дают воздушный шарик, который нужно зажать между грудными клетками, стоя рядом, и начать смеяться. Считается, что вибрации счастья передаются через шарик. Руками шарик трогать нельзя, ронять на пол – тоже.

Смех животных. Попытайтесь изобразить смех разных животных. Сидя на ковриках, все пробуют смеяться как собака, кошка, курица, лиса, олень и даже вовсе «неулыбчивые» рыба, ящерица или крокодил.

Метровый смех. Все встают прямо, как следует расправив позвоночник, руки вытягивают по швам. В три приема нужно поднять руки в стороны, сопровождая каждое движение громким выдохом «Хо!». Выглядит странно, но после чувствуется явное облегчение, как будто сбрасываешь тяжесть.

Сеть. Все ложатся на пол так, чтобы голова каждого лежала на чьем-то животе, получается своего рода живая сеть. По команде все начинают смеяться, и вибрации соседа, которые чувствуются головой, постепенно помогают рассмеяться. Это очень странное, но удивительно раскрепощающее упражнение.

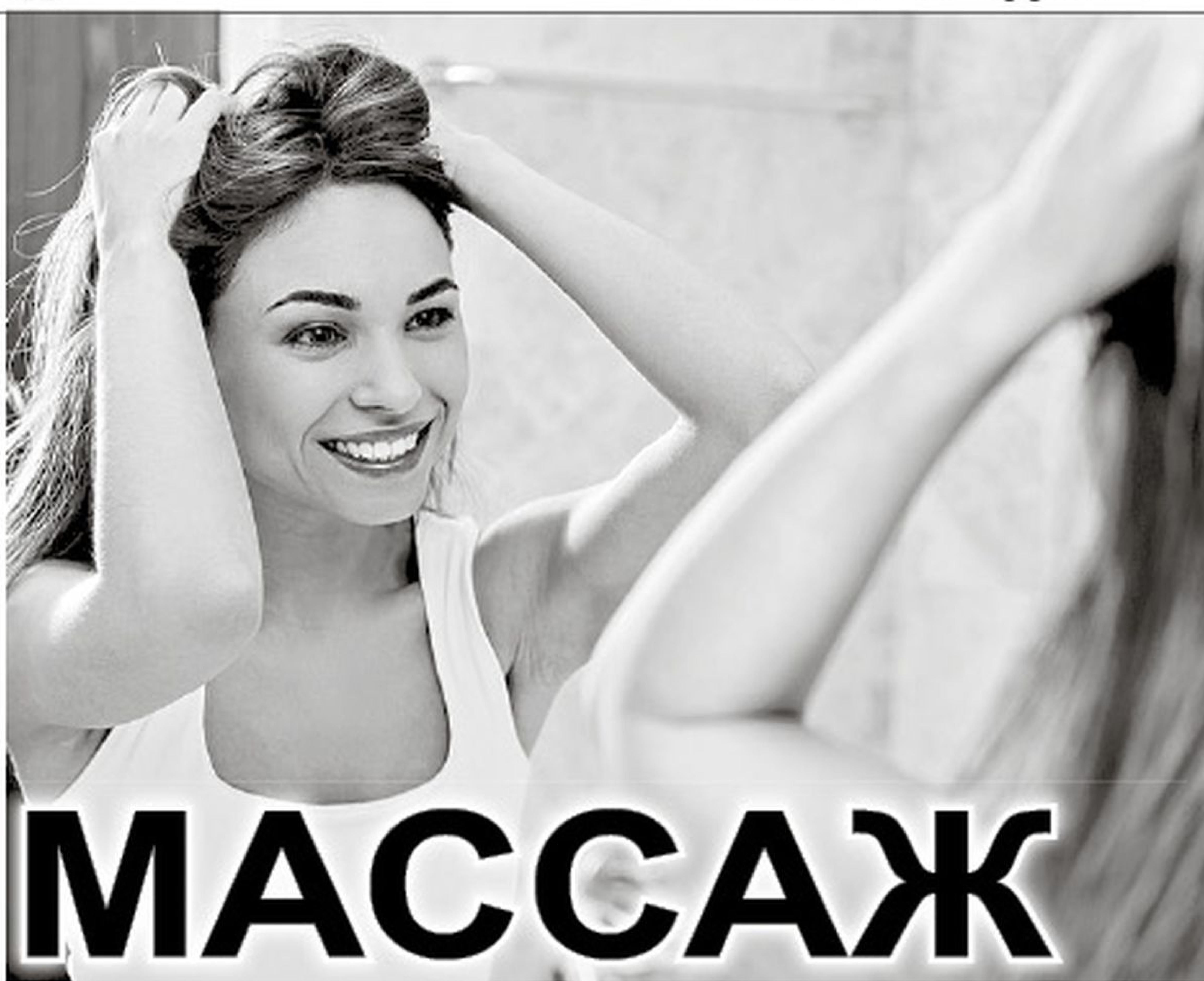
Я самый счастливый. Заканчивается занятие групповым смехом. Все встают в круг, взявшись за руки, и хором говорят: «Я самый счастливый в мире!», завершая фразу громким смехом. Теперь можно смеяться без внутренних барьеров.

ХАСЬЯ-ЙОГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



- Смех включает в работу десятки групп мышц, особенно хорошо тренирует мышцы живота.
- Во время смеха скорость выдыхаемого воздуха – 100 км/ч, наши дыхательные пути «проветриваются», кровь насыщается эндорфинами. Смех, как и любая дыхательная гимнастика, способствует лучшему снабжению кислородом внутренних органов и мозга.
- От смеха повышается иммунитет, проходит усталость.
- Смех помогает победить стресс быстрее, чем любое успокоительное, оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему и даже снижает холестерин.
- Если не выспались – посмейтесь, через 5 минут вам станет лучше. 5 минут смеха = 40 минут сна.
- Медики отмечают, что Хасья-йога многим помогает избавиться от депрессии, улучшает состояние при астме, артрите, диабете и других заболеваниях.
- Смех увеличивает продуктивность работы и креативность.
- Смех делает нас привлекательнее. Хотите укрепить отношения с любимым человеком? Просто чаще смейтесь вместе!
- Чтобы научиться смеяться, начните просто чаще улыбаться, ведь организм знает, что за улыбкой обычно следует смех…

Подготовила И. Свитенкова, натуропат



МАССАЖ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

Массаж – научно обоснованный, испытанный многолетней практикой и наиболее физиологичный метод терапии. Его применяют как для лечения, так и для предупреждения преждевременного выпадения волос, а также для ускорения их роста. Кроме того, массаж волосистой части головы показан при сухой себорее.

Массаж головы помогает стимулировать кровообращение и тем самым укреплять волосы и стимулировать их рост.

Массаж начните с обхватывающего поглаживания поверх волос руками попеременно в направлении ото лба к затылку. Далее проведите граблеобразное поглаживание (его производят широко расставленными пальцами) волосистой части головы двумя руками в направлении ото лба к затылку и к височным областям.

Поглаживание регулирует тонус сосудов (особенно мелких артерий – артериол), способствует усилению оттока лимфы и крови, улучшает трофические процессы в коже головы.

Затем произведите граблеобразное растирание подушечками пальцев кожных покровов черепа: сначала полукружными, затем штриховыми, и в завершение – опять полукружными движениями обойдите всю поверхность волосистой части головы.

Теперь сделайте прерывистое надавливание кончиками граблеобразно расставленных пальцев, обойдя всю массируемую поверхность.

Выполните подушечками пальцев легкое поколачивание в ритме барабанной дроби.

Опорной поверхностью кисти произведите глубокое поглаживание дугообразно от височной области, обходя ушную раковину. Руки следуют параллельно.

Завершите массаж головы поверхностным обхватывающим поглаживанием в направлении ото лба к затылочной области.

Следует учесть, что массаж головы не только улучшает кровообращение, но и стимулирует работу сальных желез. Поэтому, чтобы волосы после массажа не выглядели засаленными, делать его лучше перед мытьем головы – примерно за час. Дело в том, что выделение сальными железами кожного сала продолжается еще какое-то время после окончания массажа.

Противопоказанием для массажа являются грибковые заболевания волосистых частей тела, болезни кожи инфекционного характера, а также обильное выпадение волос по невыясненным причинам.

Подготовила Е. Егорова

3 НАТУРАЛЬНЫЕ МАСКИ

1. Для подтяжки лица

Маска тонизирует и улучшает овал лица, обладает эффектом лифтинга.

Ягоды смородины можно использовать как свежие, так и замороженные. 2 ст. ложки измельченных в блендере или растолченных в ступе ягод смешать с чайной ложкой натурального меда (засахаренный предварительно растопить на водяной бане) и яичным белком (не взбивать!). Полученный состав нанести на лицо с помощью специальной кисточки. Маску держать 15-20 минут, затем смыть теплой водой.

Для усиления эффекта лифтинга в конце процедуры ополоснуть лицо прохладным настоем листьев смородины: 1 ст. ложку сухого сырья залить стаканом кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить и остудить. Такой настой сделает кожу гладкой, ровной и улучшит цвет лица.

2. От морщин под глазами

Данный состав разглаживает нежную кожу вокруг глаз, питая ее и увлажняя.

Смешать по 15 мл масла какао и облепихи, добавить 5 мл витамина Е в масле (данного количества масляной смеси хватает на несколько раз). Пропитать составом ватные диски и положить на 15 минут на закрытые веки, после окончания процедуры промокнуть бумажным полотенцем и ополоснуть кожу прохладной водой.

Маску делают обязательно по вечерам, несколько раз в неделю. При иссушенной коже с большим количеством морщин можно наносить состав ежедневно.

3. Сводим пигментные пятна

Подходит для всех типов кожи, сводит пигментные пятна разной окраски.

Развести 25 г сырых дрожжей 1 ст. ложкой молока до однородной консистенции, добавить 1 ст. ложку лимонного сока. Готовую смесь нанести на участки пигментации или на все лицо, держать 15 минут.

Как выбрать крем для рук

У многих женщин есть проблемы с кожей рук, несмотря на регулярное использование крема. Все дело в том, что просто мазать руки кремом время от времени недостаточно.

Наша кожа состоит из слоев воды и жиров, удерживающих влагу. Жиры играют роль барьера, предохраняющего кожу. Будь то ветер, сухой воздух или какие-либо другие воздействия – они не страшны, если кожа имеет на своей поверхности липидную мантию. К сожалению, в течение дня приходится неоднократно мыть и вытирать кожу, что приводит к ослаблению ее защитных свойств. При потере влаги и разрушении естественного защитного кожного барьера сухая кожа начинает растрескиваться и болеть. В идеале в течение дня следует использовать защитные перчатки во время контакта кожи с моющими средствами и бытовой химией, однако если по какой-то причине перчатки использовать не удается, то стоит задуматься о том, как же лучше защитить руки от вредного воздействия моющих средств, да и простой воды.



Увлажняющих и защитных кремов для рук существует множество, но не стоит слепо покупать самый дорогой или самый дешевый крем. При выборе стоит обратить внимание на состав косметического продукта. Перечислим основные компоненты, которые могут входить в состав защитного крема для рук:

- **Гиалуроновая кислота** сохраняет влагу в коже, связывая в тысячу раз больше воды, чем весит сама.
- **Молочная кислота** содержит натуральный увлажняющий фактор, создает эффект смазки, но не обеспечивает защиту коже, так как легко удаляется с ее поверхности.
- **Эмульсия на основе фосфолипидов** быстро увлажняет кожу, но замедляет восстановление естественного защитного барьера.
- **Натуральные масла и воски** питают, увлажняют и восстанавливают кожу.
- **Вазелин** создает водоотталкивающую пленку на коже.
- **Силиконы** устраняют сухость кожи и обладают замечательными защитными свойствами, так как не удаляются с ее поверхности водой, создавая особую защитную водоотталкивающую пленку.
- **Глицерин** оказывает моментальное увлажняющее действие, но при длительном применении вытягивает влагу. Впрочем, то же касается вазелина и силиконов, поэтому крема, содержащие эти компоненты, следует использовать только для защиты кожи, а для питания и увлажнения выбирайте крема с маслами и органическими кислотами.

Подготовила С. Васильева

Осветляем волосы корицей



Все женщины, которые осветляют волосы, знают, какие проблемы возникают с ними и кожей головы после химического осветления. Блондирующие средства пересушивают волосы по всей длине, влияя даже на их корни. А сколько питательных масок делать приходится и специальных бальзамов покупать, чтобы сохранить осветленные волосы в нормальном состоянии! А ведь осветлить волосы можно и народными методами. Например, издавна для этой цели использовалась корица, которая не просто осветлит, но и оздоровит волосы.

Приготовьте смесь с корицей: в небольшой керамической или пластиковой миске смешать 50 мл кондиционера для волос, 3 ст. ложки молотой корицы и 50 г меда. Тщательно перемешайте ингредиенты пластиковой или деревянной ложкой до однородной массы. Нельзя использовать металлическую посуду. Далее вымойте голову, а когда волосы немного подсохнут, разделите их на пряди и расчешите широким гребнем. Нанесите коричную смесь на волосы, стараясь тщательно прокрашивать каждую прядь. При этом не нужно втирать смесь в кожу головы, это чревато аллергической реакцией или ожогом.

После нанесения смеси на голову нужно надеть целлофановую шапочку или пакет и укутать сверху полотенцем. Через 30 минут снимите полотенце – согревать волосы больше не нужно. А саму смесь оставьте на волосах на 3-4 часа, затем смойте теплой водой. После того, как волосы высохнут, вы увидите, что они посветлели на 2 тона, оставшись при этом живыми и блестящими. Через некоторое время процедуру можно повторить, и волосы станут еще светлее. Если же есть желание осветлить волосы не на два, а сразу на три тона, можно добавить в состав не 3, а 4 ст. ложки молотой корицы.

Подготовила Е. Артемьева



100% гарантия добросовестной работы

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕВОЗКИ всех грузов, а также ФОРТЕПИАНО



- СБОРКА, РАЗБОРКА, УПАКОВКА
- САМЫЕ ЛУЧШИЕ ЦЕНЫ

ЗВОНИТЕ, ОСТАНЕТЕСЬ ДОВОЛЬНЫ

646-796-2523 ☎ 347-832-7633

НАТУРАЛЬНОЕ МЫЛО своими руками

Конечно, сегодня нет дефицита мыла в магазинах, но возможности самостоятельного мыловарения настолько привлекательны, что процесс этот стал необычайно популярным и модным во всех уголках мира. Делать мыло довольно просто, оно получается красивым, ароматным и полезным.

Вам понадобится: детское мыло или любые обмылки, или специальная мыльная основа из магазина товаров для рукоделия (прозрачная или матовая). Силиконовая форма для мыла (форма для кексов, пакет из-под молока), масло оливковое, миндальное, кокосовое, кедровое, виноградной косточки, какао, шиповника, облепихи (1/3 ст. ложки). Ароматизатор, краситель.

Готовим основу

Натрите мыло или мыльную основу (100 г) на мелкой терке или нарежьте кубиками и растопите на водяной бане или в микроволновой печи. Не забывайте постоянно помешивать деревянной палочкой (например, палочкой для суши). Если вы пользуетесь микроволновой печью, то будьте осторожны, основа нагревается очень быстро, и она не должна закипеть. Когда кусочки мыла растворятся, добавьте 1/3 ч. ложки масла.

Но не переусердствуйте, потому что если масла будет слишком много, мыло не будет пениться.



Окрашиваем

Красители для мыловарения продаются в специализированных магазинах. Они бывают сухие и жидкие. Кроме того, цвет мылу могут придать и натуральные ингредиенты. Например, сухое молоко придаст мылу белый цвет, а облепиховое масло – оранжевый, куркума – желтый, сухие морские водоросли – зеленый. Коричневый оттенок дают шоколад, порошок какао, молотый кофе, порошок корицы. Жидкие красители наиболее удобны в использовании. Цвета можно смешивать между собой, так что достаточно купить красители основных цветов – красный, желтый и синий. Добавлять нужно по 1-10 капель на 100 г мыла.

Если добавите красителя слишком много, мыльная пена будет цветной.

Для подарочного варианта мыла или мыла для тела используют глиттер (блестки). Блестки сделают мыло более праздничным и нарядным. Глиттер можно использовать вместе с любым видом красителя и отдельно.

Особенно красиво блестки смотрятся в прозрачной гелевой мыльной основе.

Добавляем ароматы

Для приятного запаха в мыло можно добавить эфирное масло (3-7 капель на 100 г основы) или ароматизаторы на водной основе (3-4 капли на 100 г).

Не смешивайте эфирные масла и ароматизаторы – запах получится в итоге неприятный.

А вот разные эфирные масла в одном мыле, как и разные ароматизаторы, смешивать можно.

Эфирные масла придадут мылу лечебные свойства

Апельсин, лимон, имбирь, шалфей, пачули	добавят бодрости, оптимизма
Мелисса, мята, бергамот, лаванда, нероли	успокоят, помогут при депрессии, бессоннице
Ромашка, роза	снимут воспаление, шелушение
Эвкалипт	очистит и заживит кожу, восстановит силы
Пихта с розмарином и лимоном	снимает стресс, хроническую усталость, укрепляет иммунитет
Можжевельник, чайное дерево	повысят умственную активность
Сандал, роза	омолаживают, подтягивают кожу
Грейпфрут, апельсин	помогут при целлюлите



УХАЖИВАЮЩИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

В мыло можно добавить дополнительные ингредиенты, чтобы обогатить его, или сделать мыло-скраб. Добавить можно: шоколад или какао, мед, сухое молоко, молотые овсяные хлопья, кокосовую стружку, косметическую глину, молотый кофе, цедру апельсина или лимона.

Завершающий этап

Выберите форму для будущего мыла. Если у вас нет силиконовой формы, найдите что-то подходящее из упаковок. Это может быть даже стаканчик из-под йогурта. Смажьте форму оливковым маслом. Приготовленный состав вашего мыла хорошо перемешайте, перелейте в форму и остудите.

Некоторые мастера во время заливки мыла в форму пользуются пульверизатором со спиртом, для того чтобы на поверхности мыла не было пузырьков.

Вытаскивать мыло из формы можно, только когда оно полностью остынет. Силиконовая форма легко снимается, поэтому она оптимальна для новичков и для тех, кто экономит время. Если вы использовали пластиковый стаканчик или упаковку от молока в качестве формы, то их можно просто срезать. Готовое мыло рекомендуется разложить на бумаге и дать ему подсохнуть 2-3 дня.

Лана Бриз, косметолог, стилист

КРАСОТА, КОТОРАЯ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

Очищаем кожу дрожжами

Если ваша кожа имеет расширенные поры, чрезмерный жирный блеск и угревую сыпь, то помогут дрожжи, к тому же дрожжевая чистка лица способствует стабилизации работы сальных желез и уменьшению воспалительного процесса. Кроме того, дрожжи содержат большое количество витаминов группы В, без которых здоровье кожи не мыслимо.



Итак, дрожжи разведите небольшим количеством травяного настоя (ромашки, череды, розмарина, лакрицы, тысячелистника и др.) до сметанообразного состояния. Легкими движениями нанесите смесь на лицо, через 15-20 минут удалите остатки маски при помощи горячего компресса, ополосните лицо прохладной водой. Процедура может вызвать небольшое, но временное покраснение кожи, так как активизируется кровообращение.

Всего лишь одна процедура в неделю очистит, подпитает и омолодит вашу кожу.

Индийская маска красоты

Те, кто знаком с аюрведической медициной, знают, что куркума – это не только популярная специя, но и мощное целебное средство. Она улучшает пищеварение, обладает противовоспалительными, детоксикационными, антиоксидантными свойствами. Что интересно, и при внутреннем, и при наружном употреблении куркума оказывает положительное влияние на состояние кожи.



Для маски взять 3 ст. ложки сухого молока, 2 ст. ложки кукурузной муки и 0,5 ч. ложки куркумы. Все перемешиваем, должен получиться однородный бледно-желтый порошок.

- Сухое молоко и воду можно заменить обычным молоком или кефиром.
- Обладателям сухой или чувствительной кожи можно использовать овсяную муку вместо кукурузной.
- Не стоит добавлять слишком много куркумы в маску, так как кожа может окраситься в желтый цвет.

Сухое молоко питает и увлажняет кожу, улучшает цвет лица. Кукурузная мука очищает от избытков кожного жира, устраняет черные точки. Куркума, благодаря высокому содержанию антиоксидантов, замедляет старение клеток, уменьшает морщины, а также обладает легкими отшелушивающими свойствами, выравнивает цвет лица, улучшает текстуру кожи.

Вливаем в смесь 1 ст. ложку жидкого меда, известного своими увлажняющими и омолаживающими кожу свойствами, и 1 ст. ложку воды, все тщательно перемешиваем. Полученную массу нанести на предварительно очищенную кожу лица и дать высохнуть. Через 15-20 минут после нанесения смываем маску прохладной водой. Кожа после курса таких масок становится очень нежной, гладкой, заметно посвежевшей, выравнивается цвет лица и исчезают мелкие морщинки.

ПЛАНКА: 8 самых полезных версий упражнения

Трудно найти упражнение, столь же простое и эффективное, как планка. С помощью обычной стойки на руках можно укрепить весь мышечный корсет, развить выносливость и терпеливость. Но многие ли знают, что помимо классической планки на руках существует целый ряд ее вариаций? Мы подобрали наиболее интересные и полезные для укрепления мышц версии легендарного упражнения.

1 Классическая планка

Первым делом необходимо освоить традиционный вариант – научиться правильно держать спину, удерживать живот подтянутым, а голову не наклонять вниз.

Кисти рук находятся строго под плечами, локти и колени прямые. Следите, чтобы спина была без прогиба, но и не поднималась вверх. Голову не наклоняйте. Все тело должно быть в одной плоскости (включая таз). Напрягите мышцы пресса и сохраняйте положение столько, сколько сможете.



2 На локтях

Если традиционный вариант планки кажется вам слишком сложным, попробуйте облегченный вариант – планку на локтях. Выполняется она точно так же, как и классическая, но упор делается не на кисти рук, а на предплечья, расположенные параллельно телу.



3 С поднятой ногой

Тем, кому предыдущие варианты кажутся слишком легкими и хочется усложнить задачу, стоит попробовать планку с поднятой ногой. Встаньте в обычную планку (если выполняете этот вариант упражнения впервые, лучше потренироваться на версии с упором на предплечья – так легче) и затем поднимите одну ногу, сохраняя ее прямой. При этом корпус не должен «перекашиваться».



Такой вариант отлично тренирует равновесие, мышцы рук, живота и спины.

4 Боковая планка

Для ее выполнения нужно лечь на коврик в положении на боку, опереться предплечьем на пол, затем оторвать бедра от пола и вытянуть тело, чтобы оно располагалось в одной плоскости («в струнку»). Голова не должна быть опущенной или слишком поднятой.



Подойдет тем, кто хочет укрепить боковые мышцы живота и спину.

5 Обратная планка

Сев на пол, вытяните прямые ноги вперед. Прямые руки расположены сзади тела, с упором на ладони, повернутые пальцами вперед. Напрягите мышцы живота и бедер и оторвите корпус от пола, вытягивая тело «в струнку». Старайтесь выдерживать прямую линию от головы к стопам.





6 Планка «Дельфин»

Встаньте в классическую планку, затем поднимите таз, чтобы он образовал прямой угол. Ноги и спина при этом остаются прямыми, голова опускается вниз. Локти не должны расходиться в стороны. Если почувствуете боль в задней части бедра, расслабьте колени (немного согните их).

7 Планка со сгибанием коленей

Исходным положением для этого упражнения является обычная планка. Зафиксировавшись в положении, перенесите вес тела на одну ногу, а вторую согните в колене и подтяните к груди. Задержитесь в этом положении, затем повторите другой ногой.



8 Планка с опорой на фитбол

Если во время выполнения планки опереться на фитбол, держать равновесие станет намного труднее, а значит, нагрузка на мышцы увеличится. Для выполнения упражнения встаньте коленями на пол, руки, согнутые в локтях, положите на фитбол (упор на предплечья). Затем напрягите мышцы живота и бедер и оторвите колени от пола, вытягивая тело в прямую линию. Следите, чтобы таз не опускался. Максимально вжимайте локти и предплечья в фитбол.



ХУДЕЕМ ПО ВНУТРЕННИМ ЧАСАМ

Французские диетологи, на протяжении многих лет работавшие с людьми, страдающими от избыточного веса, разработали очень интересную и эффективную диету. Суть ее в том, что рацион настроен на внутренние часы человека, именно в соответствии с ними необходимо питаться во время диеты. Получается, что это даже не диета в привычном всем смысле, а принципы правильного питания, придерживаясь которых, вы сможете не просто избавиться от лишнего веса, но и наладить обмен веществ.



Жиры на завтрак

Большинство элементов, необходимых для переваривания жиров, в организме активно в промежутке с 6 до 9 утра. В это время лучше всего завтракать. И не бойтесь включать в завтрак жиросодержащие продукты: сыр, масло, ветчину, яйца. В дополнение к ним возьмите зерновой или отрубной хлеб. Сладкое на завтрак запрещено, так как после приема простых углеводов последует снижение уровня глюкозы в крови, из-за чего еще до полудня вы почувствуете утомление и усталость.

Английский сэндвич

Возьмите 2 кусочка хлеба с отрубями, 2 кусочка ветчины, 2 вареных яйца, немного горчицы и сливочного масла, перец по вкусу. Измельчите в блендере ветчину, сваренные яичные желтки, горчицу, масло и перец. Яичные белки мелко порубите. Ветчинно-желтковой смесью намазать кусок хлеба, сверху посыпать рублеными белками и накрыть вторым куском хлеба.

Белковый обед

Белковую пищу наш организм лучше всего усвоит в середине дня, то есть обед – время есть белок. Хорошо, если это будет рыба, говядина, баранина или птица.

Порцию белка на обед нужно рассчитать по формуле: к своему росту в сантиметрах прибавьте 100. Так, при росте 165 см ваша порция на обед – примерно 265 г мяса, рыбы или птицы.

В качестве гарнира разрешаются некрахмалистые овощи в свежем или тушеном виде.

Эскалоп из индейки

На 2 порции взять 2 куска грудки индейки по 200-300 г, 1 луковицу, 1 ст. ложку оливкового масла, 2 ст. ложки петрушки, 1 ст. ложку паприки, соль по вкусу. Обжарить измельченный лук на масле. Как только лук зарумянится, выложить на него отбитые грудки индейки. Посолить и поперчить. Жарить на среднем огне по 4-5 минут с каждой стороны. Перед подачей посыпать петрушкой.

Сладкий полдник

Примерно к 16 часам дня в крови повышается уровень инсулина, и вы смело можете съесть что-нибудь сладкое: маленькую плитку (30 г) черного шоколада, фруктовый салат или горсть сухофруктов.

Легкий ужин

Ужин должен быть максимально легким, но белковым, ведь пищеварительные ферменты после 19 часов уже почти не работают. Поэтому совершенно исключено красное мясо – это самый тяжелый для переваривания продукт. Лучшие продукты на ужин: нежирная белая рыба и белое мясо птицы.

Размер порции белка на ужин нужно рассчитать по следующей формуле: из роста в сантиметрах нужно вычесть 40. Так, при росте 165 см ваша порция рыбы или мяса на ужин – 125 г.

В качестве гарнира на ужин разрешаются тушеные овощи или салат из свежих овощей.



Рыбные «Ежики»

Взять 200 г рыбного филе, 2 ч. ложки тертой лимонной цедры, 25 г ржаного хлеба, 3 ст. ложки муки, 1 стакан молока, 1 луковицу, 1 яйцо, соль по вкусу. Для соуса: 2 ч. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сметаны, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 яичный желток, 1 ч. ложка муки, зелень петрушки, соль по вкусу. Сначала приготовить соус: на растительном масле спассеровать муку, разбавить небольшим количеством воды. Посолить, добавить сметану, яичный желток, лимонный сок, зелень петрушки. Ржаной хлеб замочить в молоке на пару минут и отжать. Пропустить через мясорубку рыбное филе, лук и размоченный хлеб, добавить соль, цедру лимона и яйцо. Перемешать и слепить круглые тефтели. Потушить их в соусе до полной готовности.

ГОЛОД: ФИЗИЧЕСКИЙ или ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ?

Для всех, кто сидит на диете, пытаясь похудеть, полезным навыком будет умение понимать, какой голод толкает вас к холодильнику: истинный физический или психологический, поскольку второй можно смело игнорировать.



1 Особенность физического голода в поэтапном нарастании в течение некоторого времени: сначала неприятное ощущение в животе и легкое урчание. В то время как психологическое желание поесть появляется неожиданно, даже если человек несколько мгновений назад был совсем не заинтересован в еде, он может внезапно обнаружить ощущение дикого голода.

2 Психологический голод характеризуется концентрацией желания на определенном продукте, создавая уверенность, что человеку необходимо съесть именно шоколадку или пирожное. В то время как при физическом голоде организм согласен на любую еду.

3 Физический голод оставляет время для нахождения или приготовления пищи, напоминая о себе фоном: желание получить питательный заряд очевидное, но не всепоглощающее. Психологический же голод кричит о себе, буквально толкая человека к холодильнику сию же минуту.

4 Психологический голод возникает после стресса как способ «заесть» эмоциональное потрясение: любая неприятность – и желание поесть накрывает человека с головой, заслоняя собой неприятные мысли. Физический голод логичен и может иметь как причину только реальную потребность в пище – после, к примеру, длительного перерыва без перекусов или большой физической нагрузки.

5 Неосознанное поглощение пищи, оставляющее после себя тягостное ощущение, что человек не управлял своим телом, а лишь исполнял чье-то желание – признак психологического голода. При утолении физического голода человек спокоен и понимает что он ест и почему; он сознательно выбирает, съесть ему целую тарелку макарон или только половину.

6 Утоление психологического голода, направленного на устранение эмоционального дискомфорта, оставляет после себя стыд за съеденное. Человек обещает себе больше никогда не набрасываться на еду. После избавления от физического голода неприятных чувств нет: организм нуждался в пище – организм ее получил.

Облепиха поможет похудеть

Облепиха поистине волшебная ягода – целая кладовая витаминов и полезных веществ. И в этой кладовой есть вещества, которые не дают накапливаться в организме лишнему жиру, а также способствуют уменьшению уже имеющихся жировых отложений. Тибетская и китайская медицина давно использует масло облепихи для улучшения работы пищеварительной и иммунной систем.



Проведенные учеными испытания показывают, что в группе, где испытуемым постоянно давали употреблять масло облепихи, к концу испытания люди весили в среднем меньше, чем в группе, где масло не употребляли. Более наглядно это подтверждают опыты на животных: в эксперименте участвовали 2 группы мышей, которых кормили одинаково высококалорийной пищей, с большим содержанием жиров и холестерина. Одной группе мышей к корму добавляли облепиховое масло. В результате в одной группе мышей у особей появилось ожирение, а в другой, где в пищу добавлялось масло облепихи, этого не наблюдалось, и уровень глюкозы в крови был невысоким.

Объясняется это тем, что облепиховое масло посылает сигнал в мозг с требованием прекратить процесс накопления жиров. К тому же облепиха оказывает мягкое стимулирующее воздействие на кишечник, способствует более легкому прохождению пищи через кишечник, оберегает слизистую от повреждений.

Чтобы сбросить лишние килограммы, можно есть облепиху в чистом виде или пить свежий сок облепихи. Также можно купить в аптеке капсулы с маслом облепихи и принимать по 1 капсуле в дозировке 500 мг.

Подготовила Е.Андреева

5 ЛУЧШИХ ВАНН ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

В комплексе мер по борьбе с лишним весом водные процедуры идут отдельной строкой. И если различные лечебные души и подводные массажи доступны лишь в условиях водолечебницы, то лечебные ванны вы можете делать и дома. Ванны для похудения будут хорошим подспорьем в бою с лишними сантиметрами, помогут избежать растяжек на коже и предотвратить появление целлюлита.

1 ВАННА С МАГНЕЗИЕЙ

Ванна с магнезией способствует выведению лишней жидкости и уменьшению объемов на пару сантиметров уже после первого применения. Для приготовления этой ванны нужно взять стакан сульфата магния, растворить в теплой воде и погрузиться в нее по пояс.

2 СОДОВАЯ ВАННА

Содовая ванна – лучшее средство в борьбе за эластичность и упругость кожи: 200 г пищевой соды и 300 г морской соли следует заранее смешать и добавить в ванну с почти горячей водой.

3 СКИПИДАРНАЯ ВАННА

Живичную эмульсию скипидара можно приобрести в аптеке, но учтите, что для гипотоников и гипертоников нужны разные эмульсии, поэтому обязательно прочитайте инструкцию. Скипидарные ванны способствуют сжиганию лишнего жира и подтягивают кожу, а также они отлично укрепляют иммунитет.

4 ВАННА КЛЕОПАТРЫ

Одна из самых приятных в применении ванн – ванна египетской царицы: 1 л кипяченого жирного молока смешивается со 100 г меда, остужается и добавляется в теплую воду.

5 ВАННА С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

Надежное средство в борьбе с апельсиновой коркой: для приготовления ванны 3 капли масла любых цитрусовых добавляют в стакан молока или сливок, а затем выливают в теплую ванну.

Все ванны для похудения принимают в течение 20-30 минут.



ВЕРНЕМ КОЖЕ ТОНУС

Избавляться от лишних килограммов очень приятно, но похудение не всегда оборачивается стройным и красивым телом. И одновременно со сбросом веса стоит задуматься о подтяжке кожи и уходе за ней, чтобы после долгожданного похудения кожа не обвисла. Наши простые советы помогут вам сохранить кожу упругой.



Чаще всего проблемы с тонусом кожи возникают у дам, которые предпочли равномерному неспешному похудению резкий сброс веса. Кожа не может подтягиваться моментально вслед за быстро тающими килограммами.

- **Лучше выбрать такую диету, которая позволит худеть не спеша**, уменьшение жировой ткани должно быть равно сокращению кожи. Тогда об обвисшей коже беспокоиться не придется. Голодовки и монодиеты выводят из организма полезные вещества, в том числе и те, что поддерживают кожу в тонусе.
- **Выведение воды из организма** вместо сжигания жира не добавит вашей коже упругости, так что лучше избегать этого. Пить нужно не менее 2 л в сутки.
- **Важно следить за сбалансированностью рациона**. Углеводы, белки и особенно жиры вы должны получать каждый день. Давно доказано, что именно жиры отвечают за эластичность и упругость кожи. Особенно полезны жиры Омега-3, содержащиеся в рыбе.
- **Ваши мышцы также должны быть в тонусе**. Кардиотренировки обязательно нужно совмещать с силовыми. Тогда жир будет сжигаться быстрее, а на его месте появятся мышцы и упругая кожа.
- **Помогут водные процедуры.** Очень полезны контрастный душ или обливания холодной водой по утрам. Это не только укрепит кожу, но и иммунитет.
- **Еженедельно необходимо делать пилинг,** чтобы удалить старую кожу. Следует использовать и крем с подтягивающим эффектом. А если добавить в него мумие, результат будет лучше.

Подготовила Е.Андреева



***Советует медицинский психолог высшей категории с 20-летним стажем* Олег Сергеевич ДОРОФЕЕВ.**

Потеря, предательство, разрыв отношений, казавшихся такими теплыми и незыблемыми... Кто-то обращается за психологической помощью, но чаще все пытаются справиться с этим самостоятельно. На каком-то этапе душа оказывается во власти гнева, но не секрет, что эта очень разрушительная эмоция часто приводит к болезни. Сегодня мы поговорим о том, как с нею справиться.

Как справиться с ГНЕВОМ?



Шок, пустота, бесчувственность... гнев

Что происходит, когда женщину бросает муж, любимый уходит к другой, она сталкивается с таким предательством, после которого не хочется даже видеть этого человека? Первая фаза — шок от происходящего.

Сперва возникает ощущение пустоты, эмоции теряют свою окраску, тормозятся, ситуация воспринимается как нереальная. Многие описывают это состояние как бесчувственность.

Проходит какое-то время, и наступает вторая фаза — протест и гнев. Это защита от беспомощности, несогласие с тем, что произошло. Чувство гнева имеет разных адресатов, при этом в его сферу могут попасть люди, никак не связанные. Предатель, естественно, первый в списке. Интенсивность испытываемого гнева может выражаться в более мягких формах: «Ты мне отвратителен» или «Я тебя ненавижу», или выражается в виде желания применить насилие по отношению к обидчику. Душевная буря сопровождается навязчивыми мыслями, словно какая-то неведомая сила снова и снова проигрывает одну и ту же заезженную пластинку. Все это совершенно нормально, большинство людей сталкиваются именно с подобными эмоциональными проблемами.

Человек не может сразу пережить сильнейший стресс, возникающий в результате шоковой травмы, поэтому психика задействует защитные механизмы. Это что-то вроде душевной анестезии, когда информация доходит постепенно, чтобы «не сойти с ума».

Освобождение

Поскольку гнев — чувство сильное и относительно простое, то и преодолевать его следует, используя сравнительно незамысловатые приемы. Я предлагаю 4 упражнения, которые помогут избавиться от гнева и перевести его в другую фазу (депрессии).

Увы, пока все ступени защитной «лестницы» не будут пройдены, долгожданное успокоение не наступит, душа не успокоится, желанное отчуждение и способность холодно отстраниться не наступят. Кому-то удается перепрыгнуть через эти ступени, заменив один объект на другой, но тогда внутренние баталии перейдут из сознательной сферы в тень искусственного забвения, где продолжат свою разрушительную работу.

И не факт, что другой человек не почувствует, что стал этакой отдушиной в трудную минуту.

Некоторые аспекты упражнений могут показаться странными, ведь многим не приходилось делать ничего подобного. И тем не менее многолетняя практика работы с гневом доказала их эффективность.

Упражнение № 1

Сядьте на стул, наклонитесь вперед, положив руки на колени.

Закройте глаза. Держа руки ладонями вверх, легонько похлопывайте ими по коленям.

Одновременно издавайте рычащие или утробные звуки.

Постепенно усиливайте похлопывания, одновременно издавая все более громкие звуки. Дайте волю чувствам.

Продолжайте в том же духе, пока не освободитесь от своих чувств или пока не почувствуете усталость.

Упражнение № 2

Встаньте, согнув руки в локтях.

Подумайте о ком-либо или о чем-либо из вашего «гневного списка».

Резко опустите руки и согните одно колено, отрывая ногу от пола, словно пытаясь сломать палку о колено.

Одновременно громко выдохните.

Упражнение № 3

Сядьте на край стула, положив на колени подушку.

Подумайте о ком-либо из вашего списка и «поместите» его в подушку.

Громко выкрикните любые выражения, которые просятся наружу. Дайте полную свободу своим чувствам. Побейте подушку руками и кулаками. При желании топайте ногами.

Упражнение № 4

Сядьте, встаньте или делайте упражнение в движении.

Подумайте о ком-либо из вашего списка или используйте в качестве объекта то, что вызывает ваш гнев в данную минуту.

Устройте одностороннюю перебранку с воображаемым врагом, который как бы находится в комнате и способен слышать вас. Не скупитесь на выражения, используя даже ругательства, если они просятся на язык. Чем сильнее эмоции и их выражение, тем быстрее вы освободитесь от гнетущего вас гнева.

Опасная активность



...В июле моя мама перенесла инсульт затылочных долей головного мозга. Выписали из больницы уже через 2 недели. Первые месяцы она чувствовала себя неважно. Нарушилась координация движений, ориентировка даже в собственном доме. Я все сделала, чтобы сгладить последствия этого тяжелого заболевания. Сбивала давление, следила за тем, чтобы она регулярно, по часам принимала необходимые препараты. Наконец она почувствовала себя лучше. Причем настолько, что когда я в очередной раз приехала ее навестить, то обнаружила ее за работой в огороде. Я даже онемела от страха и возмущения, ведь с ней могло произойти все, что угодно! Мама всегда отличалась активностью, и ей трудно болеть. Меня она не слушает. Говорит: «Движение — это жизнь». Даже не знаю, что делать в этой ситуации.

Ада К., 51 год, г. Краснодар

Действительно, для некоторых пожилых людей, которые привыкли вести активный образ жизни, очень трудно смириться с вынужденным бездельем. Они теряют критику к своему состоянию, внутренне не принимают болезнь, не осознавая ее истинную опасность.

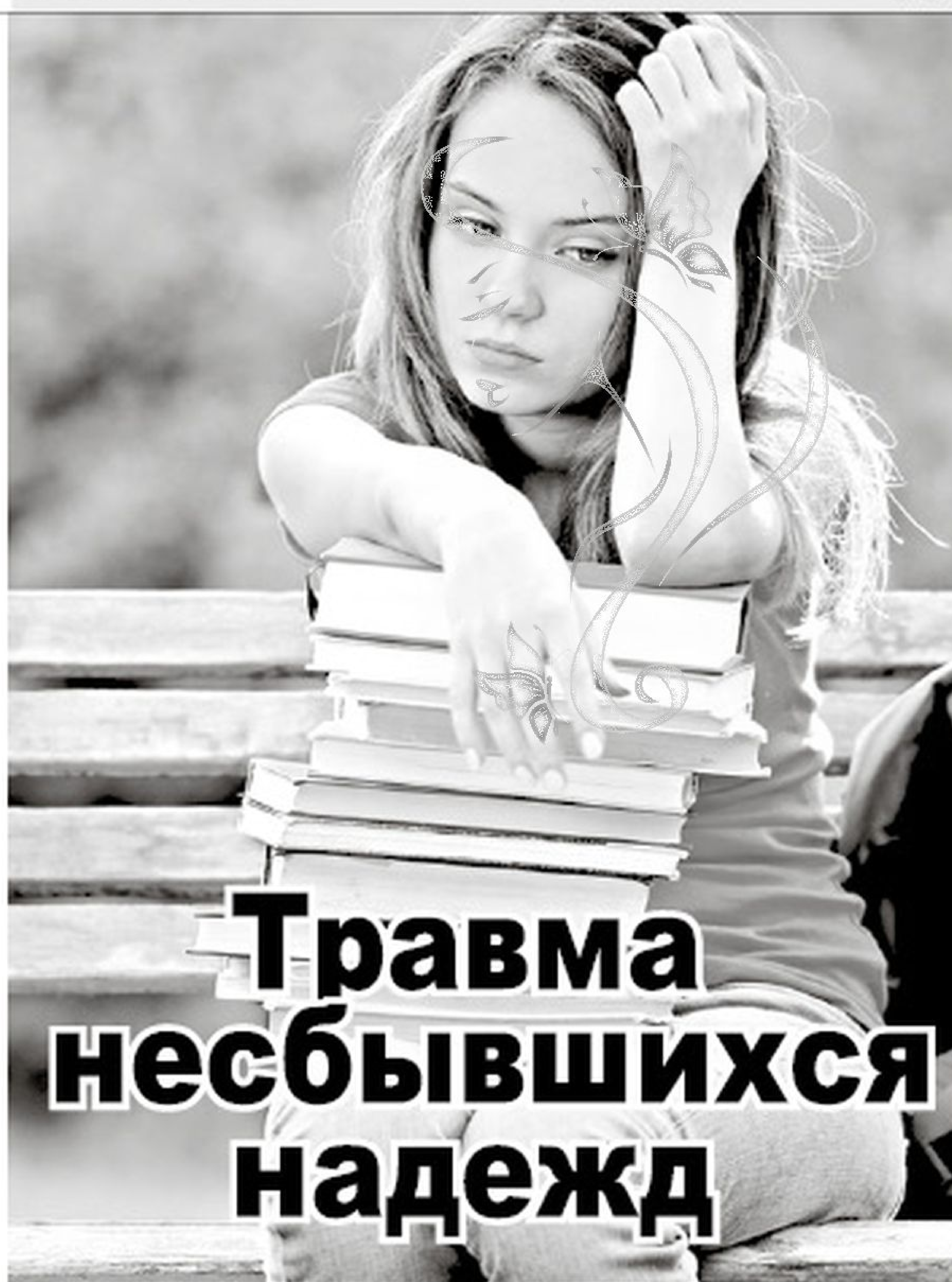
Если ваши уговоры не помогают, попробуйте найти для вашей мамы авторитет. Может, она охотней слушает подругу или соседку, а может, врач представляет для нее более авторитетную фигуру.

Последний вариант более предпочтительный, ибо хороший невролог всегда найдет убедительные слова для того, чтобы пациент выполнял все предписания, связанные с допустимой физической активностью. Ваша задача заключается в том, чтобы обеспечить визит такого авторитетного человека и обсудить с ним, как подыскать более щадящую активность.

Стоит вести дневник перепадов давления в течение дня, проводить больше времени на свежем воздухе без обременительной физической нагрузки.

Продумайте, как можно отвлечь вашу маму. Это могут быть аудиокниги, выращивание экзотических цветов в домашних условиях, даже уход за домашним животным...





Травма несбывшихся надежд



Хочу посоветоваться насчет своей дочери. Этим летом мы с дочерью ездили в столицу поступать в вуз на юридический факультет. Она очень переживала, что не наберет достаточное количество баллов. Так и случилось; в университет она не поступила. Пришлось возвращаться домой. Первое время Оля была сама не своя, плакала, настроение было постоянно плохое. Прошел месяц, ей стало полегче, она устроилась на работу, планирует на следующий год снова поехать в Москву подавать документы. Я думала, что все улеглось, но в начале ноября Оля снова почувствовала себя плохо. Начались неутихающие головные боли в области виска. Дочь жалуется на постоянное ощущение тревоги, слабость, отсутствие аппетита, на то, что не высыпается Теперь она даже сомневается, хватит ли у нее сил снова попробовать поступить в столичный вуз. Подскажите, как ей помочь.

Ирина Андреевна, 43 года, г. Севастополь

Состояние, которое вы описали, обычно возникает при наличии психологически тяжелой ситуации, внутреннего конфликта между желаниями и возможностями. Стресс, связанный с неудачей при поступлении, проявил себя с новой силой, но произошло это не на пустом месте. Видимо, переживания вашей дочери связаны с какой-то иной дополнительной причиной, которая пока вам не известна. Попробуйте поговорить с ней. Спросите, что она чувствует, что ее угнетает, можете рассказать о какой-то своей жизненной неудаче. Главное, уделите больше внимания, поменьше говорите сами и больше слушайте дочь, оказывая ей эмоциональную поддержку.

Герой Рабле		Лаз из тюрьмы							Ею срубы скрепляют					
Последний царь Трои		Ее нить спасла Тесея	Знакомство с выставкой		Речь безумца		Остров, где лучшие сигары		Поющая Эдита ...	Ствол орудия		Поджаренный мини-бутерброд		Элита общества
					Факт, имевший место					Командир "Наутилуса"				
Цирк-непоседа		Испарина на лугу					В глаза хвала, а за глаза ...					Запредельный страх		Сельский домик в Альпах
						Трос водного лыжника				Напиток на основе рома				
Чувство сильного смущения		Ослиная повозка					Бог любви в греческой мифологии	И рубашка, и пальто						
				Природа для кинооператора		Пряная трава		Звезда в созвездии Скорпиона	Дождик в ванной		Режущая пальцы болотная трава		Итальянская золотая монета	
Башмак из деревяшки		Все работники отеля							Автодорога					
				Стоит в киоте						Донна - роль Калягина		Французская певица-шансонье		Страховочный трос циркача
	Секретный окоп		Палец по старинке						Первый царь Рима					
					Генерал-мусульманин		Груша из американских тропиков							
	Плоскодонка на буксире		Ходит по тротуарам		Десятая часть легиона		"Водопадная" река в Сев. Америке		Речной судоремонтный залив					
"Завтрак на траве", живописец	Дорогой фаянс					Река с Авророй					Ведущий новостей		Винно-фруктовый коктейль с фруктами	
				Контора с клерками					Край шеренги	Усиливает звук в гитаре				
Разряд капитана во флоте	Сказитель на Кавказе					Пряная трава		Жареная картошка				Извергает вулкан		Факты - упрямая ...
				Внеурочный выходной						Им дятел долбит дерево				
	Электронный выключатель	Восточный плод						Дипломатический ранг						
				Правитель-мучитель						Поспевает осенью на грядке				
	Синее ... над головой	Богиня луны у римлян						Комнатное растение						

Ответы на сканворд на стр. 58

Негативные эмоции вредят здоровью

? *«Я слышала, что негативно настроенные люди тяжелее переносят даже легкие недуги, дольше не могут выздороветь, чаще болеют. Так ли это? Мне кажется, что это про меня. Можно ли както повлиять на эту ситуацию?»*

Петрова Л.С., г. Сургут

Связь между негативными эмоциями и здоровьем человека сегодня научно доказана. Ученые, изучающие строение и работу мозга, сделали вывод, что существует неврологическая причина того, что человек попадает в бесконечный круг негативных мыслей. Когда возбуждается мозжечковая миндалина – часть мозга, отвечающая за эмоции, она долгое время сохраняет такое состояние.

Негативные воспоминания также вносят определенный вклад в это дело. Когда мы испытываем ту или иную эмоцию, она «регистрируется» в мозгу. Когда со временем образуются новые эмоции, они могут задеть те чувства, которые мы испытывали в прошлом. Новые события прочно связываются с прошлыми травмами, которые лежат глубоко внутри нас.

Научно доказано: фокусирование на заболевании провоцирует болезнь. Таким образом, излишняя осведомленность о том, что может стать с вашим организмом в случае болезни, может навредить вам. И нужно обязательно выбираться из этого круга. Старайтесь мыслить позитивно. Наша натура такова, что учимся мы на своих же ошибках, постоянно перекручивая информацию в голове. Но от этих негативных шаблонов можно избавиться. Для этого следуйте советам психологов:

- **Контролируйте свои мысли и чувства.** Меняйте негатив на позитив. Не сразу, но со временем вы сможете изменить свое мышление.
- **Визуализируйте позитив**. Вспомните время, когда вам было хорошо и спокойно, и попробуйте воспроизвести эти чувства еще раз. Мысли о хорошем изменяют наши чувства.
- **Используйте энергию**, направленную на негативное мышление, в позитивном русле. Всегда находите что-то хорошее в самых плохих ситуациях.
- **Чаще говорите себе ободрительные слова**: «Я уверена, скоро все наладится», «Рано или поздно все будет хорошо».
- **Не застревайте в негативных мыслях надолго** – воспринимайте неприятности, как тучку на ясном небе.



Слепота невнимания

? *«Что за психологический феномен «слепота невнимания»?»*

Харламова Л.С., г. Москва

«Слепота невнимания» – интересный психологический феномен, который заключается в том, что люди часто не замечают того, что происходит у них буквально под носом, если в этот момент они ориентированы на какую-то другую задачу. Психологи проводили такой эксперимент: человек в костюме гориллы проходит через группу людей, участников эксперимента, следящих за игрой в футбол, останавливается и уходит. Участники, следящие за матчем, зачастую просто не замечают гориллу. Более того, те, кто предупрежден о появлении гориллы, становятся еще более невнимательными и пропускают другие изменения – изменение цвета занавесок в комнате и т.п.

Судьба известна с детства

? *«Можно ли по поведению и характеру детей предсказать, какими они будут, когда вырастут? Мне кажется, что «бедовых» людей видно с детства, как и благополучных»*

Борисова Н.Л., г. Саранск

Действительно, чтобы узнать будущую судьбу человека, достаточно посмотреть, как он ведет себя в раннем детстве. Многолетнее исследование с участием более тысячи детей показало, что отсутствие самоконтроля в возрасте 2-3 лет является признаком того, что из ребенка может вырасти проблемный подросток. Импульсивность и истерики приводили к тому, что у повзрослевших детей появлялись трудности в управлении финансами. Они с трудом копили деньги, часто оказывались в долговой яме. Также такие выросшие дети с большей вероятностью становились одинокими родителями, имели судимости, испытывали зависимость от алкоголя, табака, наркотиков. Очень часто в подростковом возрасте человек делал неправильный выбор, совершал ошибки, что отражалось на всей его последующей жизни.

Зубрежка: плюсы и минусы

Если вам легче запомнить информацию после многократного повторения, значит у вас хорошо развита механическая память. И, кстати, ничего плохого в этом нет – без этого вида памяти человек обойтись не может. Не всегда информация, которую нам нужно отложить в голове, кажется нам логичной или связанной с какими-то чувствами (это облегчает запоминание). В таких случаях и приходится полагаться только на механическое зазубривание. Другое дело, что не для каждого оно оказывается результативным в долгосрочной перспективе. Чтобы нужная информация действительно отложились в памяти, ее нужно обязательно периодически применять, связывать с прошлым и текущим опытом, то есть преобразовывать механическую память в осмысленную.



У механического запоминания (зубрежки) есть как свои достоинства, так и недостатки.

Плюсы

- возможность в сжатые сроки отложить в голове относительно большой объем информации;
- помогает удержать на какое-то время в голове те сведения, которые должны быть воспроизведены очень точно, – стихи, даты, цитаты, статьи законов, правила склонения или спряжения иностранного языка и пр.;
- легкость запоминания в тех случаях, когда вам не удается сразу выстроить логические цепочки или ассоциации между незнакомыми словами, цифрами, фразами.

Минусы

- трудность удержания большого объема информации в голове в течение длительного времени;
- без осмысленного запоминания, например, иностранных слов у вас не получится вводить их в свою речь (вы будете бояться допустить ошибку, на подбор нужной фразы уйдет слишком много времени);
- сам процесс запоминания с опорой только на зубрежку утомителен и неинтересен, она отнимает много сил.

ВЫВОД ТАКОЙ: если у вас хорошо развита механическая память, используйте ее как основу для запоминания нужной информации. Но затем обязательно преобразуйте, используя ассоциации, осмысление, постоянно применяя ее на практике. Иначе все, что вы запомнили, вам будет трудно применить, и вы не сможете извлечь нужные сведения, когда это необходимо.

5 причин читать больше

Большинство людей осознают пользу чтения, однако по каким-то причинам никак не находят на это времени и сил. А ведь книги приносят достаточно ощутимую пользу нашему мозгу...

1 За счет чтения **повышаются не только грамотность и словарный запас, но и ваши речевые навыки** – способность четко, ясно и красиво формулировать свои мысли.

2 **Чтение особенно позитивно воздействует на мозг**, поскольку требует концентрации внимания на повествовании и течении сюжетных линий, использование силы своего воображения. Регулярное погружение в любимые книги улучшает вашу память, помогает формировать новые нервные окончания и предотвращает развитие болезни Альцгеймера.

3 **Чтение развивает память и мышление**, поскольку при чтении мы больше рассуждаем, чтобы понять ту или иную идею произведения. Мы обычно представляем много деталей: персонажей, их одежду, окружающие предметы. Также необходимо помнить множество вещей, которые нужны для понимания произведения. Это тренирует память и логику.

4 **Чтение снижает стресс.** Богатство и ритмика книжного текста имеют свойство успокаивать психику и освобождать организм от стресса. Особенно помогает в этом регулярное чтение перед сном.

5 **Книги способны помочь в решении жизненных ситуаций.** Читая о том, как развивалась жизнь тех или иных людей, какие они совершали поступки, вы сможете взглянуть на вещи с другой стороны, новым взглядом и выработать нестандартное решение. Кроме того, художественная литература способна сделать читателя более чутким по отношению к другим людям, а также развивает объективность и способность принимать взвешенные решения.

Ответы на сканворд со стр. 56

	Г		П	О	Д	К	О	П		С	К	О	Б	А
	А			С		У		Ь			А		О	
П	Р	И	А	М		Б	Р	Е	Д		Н	Е	М	О
	Г		Р	О	С	А		Х	У	Л	А		О	
Ш	А	П	И	Т	О		Ф	А	Л		П	У	Н	Ш
	Н		А	Р	Б	А			О	Д	Е	Ж	Д	А
С	Т	Ы	Д		Ы		Э			У		А		Л
	Ю		Н	А	Т	У	Р	А		Ш	О	С	С	Е
С	А	П	А		И	К	О	Н	А		С		К	
А		Е		П	Е	Р	С	Т		Р	О	М	У	Л
Б	А	Р	Ж	А		О		А	В	О	К	А	Д	О
О		С		Ш		П		Р		З	А	Т	О	Н
		О	П	А	К		Н	Е	В	А		Ь		Ж
М	А	Н	Е		О	Ф	И	С			Д	Е	К	А
		А	Ш	У	Г		А		Ф	Р	И		Р	
Р	Е	Л	Е		О	Т	Г	У	Л		К	Л	Ю	В
А			Х	У	Р	М	А		А	Т	Т	А	Ш	Е
Н	Е	Б	О		Т	И	Р	А	Н		О	В	О	Щ
Г			Д	И	А	Н	А		Г	Е	Р	А	Н	Ь

WWW.OUREXTERMINATOR.COM

Licensed & Insured

Принимаем кредит карты к оплате

N.Y.S. & NJ Certified

ГАРАНТИРУЕМ СЕРВИС НА ГОД ИЛИ БОЛЕЕ по уничтожению: тараканов, клопов, крыс, муравьев, блох, мышей, моли и тд.

ИЗБАВЛЯЕМ ОТ БЕЛОК

МНОГИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МАТЕРИАЛЫ БЕЗВРЕДНЫ для беременных, грудных детей, больных астмой и страдающих аллергией, для домашних животных

ИСПОЛЬЗУЕМ К-9 СОБАК ДЛЯ ОБНАРУЖЕНИЯ КЛОПОВ В БОЛЬШИХ БИЛДИНГАХ И ДОМАХ



RESIDENTIAL
COMMERCIAL
INDUSTRIAL

ПРЕДЛАГАЕМ СПРЕЙ ОТ КЛОПОВ ДЛЯ ЧЕМОДАНОВ, ДОРОЖНЫХ СУМОК И НАМАТРАСНИКИ



Работаем в пяти районах Нью-Йорка и Нью-Джерси

ЗВОНИТЕ 24/7:

tel. (347)768-4626

1-888-996-9839

Травы от бессонницы



«...Я несколько лет страдала от бессонницы. Спасалась только снотворным, но постоянно его пить не будешь, а бессонница не спрашивает, когда ей приходить. Так продолжалось несколько лет. Понятно, пробовала и всякие травы заваривать. Что-то лучше помогало, что-то – хуже, но «своего средства» до поры не находила. Пока не натолкнулась в каком-то журнале на рецепт от бессонницы, не требующий сложного приготовления и каких-то заморских лекарств. Все компоненты растут прямо под ногами или продаются в любой аптеке за совсем небольшие деньги. Я решила попробовать.

Рецепт такой: приготовить сбор из цветков боярышника и травы душицы – по 3 части, травы пустырника и зверобоя – по 4 части. Растения измельчить, перемешать. 2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка и настоять 5-6 часов. Пить теплым, по половине стакана 2-3 раза в день перед едой.

Мне потребовалось всего несколько дней, чтобы сон нормализовался и стал приходить вовремя и постоянно. Не могу сказать, что я придерживалась какого-то четкого курса приема настоя. Первую неделю пила без перерывов 2-3 раза в день, потом стала пропускать приемы, а вскоре и вовсе перестала. Сейчас хотя бы 1 неделю в 3 месяца повторяю курс. И о бессоннице не вспоминаю уже несколько лет».

Комова С.М., Московская обл,



АПТЕ4КА

Apte4ka.com – онлайн магазин русских лекарств и медикаментов из стран СНГ и Европы, которых нет в свободной продаже на территории США.

Таблетки, настойки и бальзамы, мази, травяные продукты широкого применения – далеко не весь список нашего постоянно пополняющегося ассортимента.
Купить качественные русские лекарства в Америке стало проще, дешевле и быстрее!



АПТЕЧКА – ЛУЧШАЯ ИНТЕРНЕТ АПТЕКА ОНЛАЙН В АМЕРИКЕ!

• КУПОН •

код купона - LEKAR

5% скидка

www.apte4ka.com

ШАМПАНСКОЕ: вкус праздника

Наверное, самый новогодний напиток – это шампанское. Да и с чем можно сравнить «его волшебную струю», как называл шампанское русский поэт Пушкин? С сияющим фейерверком, бриллиантовыми брызгами роскошных дворцовых фонтанов, огнями новогодней елки или искристым нежным инеем?

Все дело – в технологии!



Год возникновения этого удивительного напитка – 1668-й. По легенде шампанское изобрел в провинции Шампань (Франция) монах-бенедиктинец Пьер Периньон. И согласно нормам международного права, шампанским может называться только вино, производимое в провинции Шампань.

Классический метод шампанизации очень сложен, но гарантирует высокое качество вина. Например, только выдержка шампанских вин проходит от 15 месяцев до 3 лет. В начале XX века академик А.М.Фролов-Багреев, основатель производства «Советского шампанского», разработал метод шампанизации, который позволил сократить продолжительность технологического процесса в 30 раз, и он стал занимать максимум месяц! Сегодня основная масса российского шампанского, которое мы пьем, производится по этой упрощенной технологии.

Шампанским называется только белое вино, даже произведенное из красного винограда. А игристые вина (их часто путают с шампанским) могут быть и розовые, и красные. Однако, поскольку в них при брожении естественным образом появляется углекислый газ, они тоже становятся пенистыми.

Дешевые напитки газируются искусственно, поэтому показатель качества напитка – его игристость (маленькие пузырьки, фонтанчики) и белая «шапочка» (мусс) в бокале.

Другой показатель – **концентрация сахаров**. Опытные виноделы считают, что, добавляя сахар, производители обычно исправляют недостатки вина. Поэтому остановите свой выбор на сортах брют – здесь сахара совсем мало.

Любое вино, в том числе и шампанское, содержит **консерванты**, которые предохраняют напитки от размножения бактерий. Диоксид серы – самый древний и, можно сказать, самый безобидный из них.

Нелишние советы

Выбрав бутылку, внимательно читайте этикетку с обратной стороны бутылки: там указываются название завода-изготовителя с его адресом, товарный знак предприятия и, конечно же, вкус: от абсолютно сухого до сладкого, алкоголя – не больше 12,5%.

Чтобы не попасться на удочку недобросовестных производителей и не купить «шипучку», изготовленную «умельцами» из спирта, воды, сахара и ароматизатора, рассмотрите основную этикетку – бывает, что на ней хитроумно написано «Советское полусладкое», причем в привычном всем стиле «Советского шампанского». А если повернуть бутылку другой стороной, то на контрэтикетке вполне может стоять надпись «полусладкое газированное вино».

Долго хранить откупоренное шампанское в холодильнике не стоит – он убивает аромат и игру напитка.

Польза или вред?



➕ Шампанское содержит антиоксиданты, которые борются со свободными радикалами, и, тем самым, напиток благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему человека, снижает повышенное артериальное давление.

➕ В составе есть полифенолы – они расширяют кровеносные сосуды, улучшая кровоснабжение сердца и мозга.

➕ Шампанское положительно влияет на процессы пищеварения и желчеотделения (если нет хронических заболеваний этих систем).

➖ Из-за пузырьков углекислого газа в шампанском алкоголь быстрее всасывается в кровь, и опьянение наступает быстрее.

➖ Употребляя шампанское натощак, вы подвергаете свой пищеварительный тракт раздражению и способствуете повышению уровня кислотности.

➖ Злоупотребление напитком может привести со временем к таким неприятным явлениям, как ухудшение зрения, памяти, ожирение и пр. Постоянная концентрация алкоголя в крови провоцирует необратимые органические повреждения органов и систем.

➖ **Шампанское, как и любое другое вино, запускает процессы гниения продуктов в кишечнике, что, в свою очередь, становится причиной интоксикации организма.**

➖ Этот напиток категорически нельзя употреблять беременным женщинам и подросткам до 18 лет.

Подготовила А. Романова



Энергия Солнца для пасмурных дней

На днях одна моя знакомая задала мне вопрос, который подсказал и тему этой статьи, ведь то, что волнует ее, волнует и многих других. Она хотела знать, где взять больше сил и энергии в осенне-зимний период, когда день становится коротким и унылым, потому что за окном совсем мало солнца? Она жаловалась, что уходит на работу, когда еще темно, а возвращается домой, когда уже темно, чувствует себя разбитой и едва балансирует на грани депрессии.

Не все советы хороши

Конечно, способов взбодрить себя существует не мало, но часто получается так, что советы о том, чтобы больше заниматься физкультурой, ходить пешком ежедневно по 5-10 км, бывать на концертах любимых певцов или театральных премьерах, вызывают в людях скептическую улыбку. Почему? Думаю, что вы знаете ответ. Ведь в притоке энергии и жизненных сил нуждаются как раз те люди, кто и так-то порой еле справляется со своими ежедневными обязанностями, много времени проводит на работе и нагружен домашними делами. Не редкость, что именно они страдают хроническими болезнями. Им не до пеших прогулок, да и в театры многие из них не ходили много лет. Журить их за это или осуждать в высшей степени несправедливо. Ведь мы не знаем всех обстоятельств их жизни.

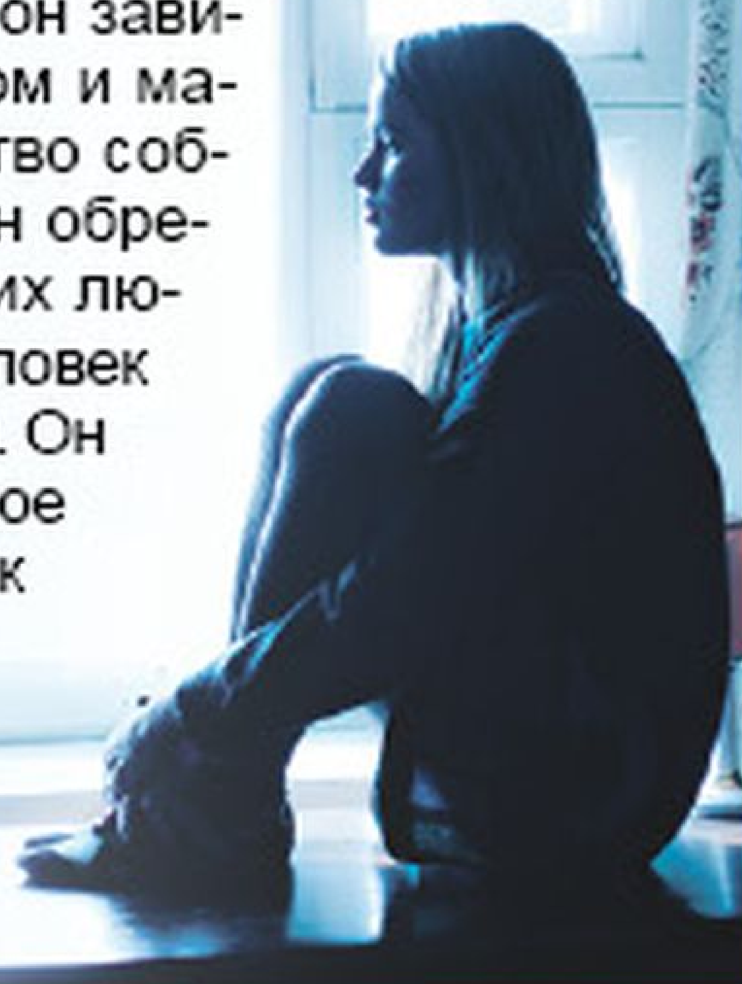
Что можно сделать, если нет сил делать?

Конечно, самым лучшим лекарством от депрессии является увлеченность каким-либо делом или влюбленность. Они не только отвлекают от грустных мыслей, но и реально дают силы, энергию, которая начинает совершенно ощутимо бурлить в крови, лечить и побуждать к новым свершениям. Однако если человек ничем особо не увлекался и превратил свою жизнь в заунывно и бесконечно повторяющийся День сурка, то агитировать его заняться каким-либо хобби пустое занятие, не говоря уже о том, что влюбиться в результате волевого решения невозможно, в принципе, никому. Что же делать? Надо пробовать все, что доступно. Витамины, иммуномодуляторы, комедии, хорошие книги, общение с друзьями или животными, все это поднимает настроение и не требует особых финансовых или нервных затрат. Но есть еще один способ, который может оказаться действенным и принести вам неожиданный позитивный результат. Это талисман из камня с энергией Солнца и Марса, слитых воедино.



Признаки слабого Солнца в характере

Недостаток уверенности в себе, низкая самооценка или неуважение к себе – главные признаки слабого Солнца в натуре и в гороскопе. Человек живет со сложившимся отрицательным образом «Я» и не в состоянии добиться успехов и признания. Он слабоволен и боязлив, подвержен страхам и сомнениям. Ему недостает целеустремленности и мотивации, он зависит от других в эмоциональном и материальном отношении. Чувство собственной индивидуальности он обретает лишь с оглядкой на других людей. На физическом уровне человек страдает от недостатка энергии. Он бледен и анемичен, у него плохое кровообращение, склонность к унынию и депрессиям. Сопротивляемость организма низкая, особенно этот человек беззащитен перед холодом и сыростью.



Энергия огня и жизни, запечатанная в камне

Главный драгоценный камень, соединивший в себе энергию жизни, энергию крови – это камень Марса и Солнца рубин. Вес камня должен быть не менее 2 карат; он должен быть оправлен в золото не ниже 583 пробы.

Носить его следует на безымянном пальце правой руки. Рубин должен быть высокого качества, прозрачным и без дефектов. В качестве заменителя можно использовать высококачественный темно-красный гранат (не менее 3 карат; желательно 5). Можно носить на шее крупный гранатовый кулон или ожерелье. В первый раз надеть камень следует в воскресенье, желательно на восходе Солнца.

Камни Солнца не рекомендуется носить при лихорадке, высокой температуре, воспалительных заболеваниях, кровотечениях, язвах, повышенном кровяном давлении и инфекционных болезнях. Психологические противопоказания: чрезмерное честолюбие, стремление к власти и господству над людьми, сильное эго, гордыня и тщеславие.

Чтобы укрепить Солнце, человек должен развивать в себе независимость и отвагу, бороться со своими страхами. Надо чаще проявлять инициативу и брать на себя роль лидера.

Лана Бриз, астропсихолог

ЗАБОТА О СЕБЕ – ЗАЛОГ

Овен



Здоровье Овнов в наступающем году будет достаточно стабильным. В начале года причиной усталости и недомоганий могут послужить бурные новогодние праздники. В конце осени велика подверженность нервному перенапряжению, что вызовет бессонницу и ослабит иммунитет. Поддержать организм помогут витаминные и растительные препараты. Проблемы могут возникать у метеозависимых людей, но если вовремя уделять внимание профилактическим мерам, они не обернутся серьезными недомоганиями. Важно придерживаться сбалансированного рациона питания, вовремя ложиться спать, уделять достаточно времени физическим упражнениям. Это поможет укрепить иммунитет.

Телец



В начале года Тельцы почувствуют прилив энергии. К весне постарайтесь не переутомляться и не нервничать. Летом уделите внимание отдыху и восстановлению сил. Будьте разборчивы в еде, тщательно планируйте свой рацион. В конце лета стоит взять небольшой отпуск, чтобы провести его вдали от шума и суеты. Это поможет восстановить внутреннюю «батарейку» и с новыми силами вернуться к обычной жизни. Осенью возможны боли в позвоночнике. Не забывайте о физических упражнениях и пеших прогулках. От плохих привычек нужно избавляться. Именно они могут ослабить иммунитет и стать причиной затяжных простуд и болезней. Также звезды советуют не забывать о полноценном отдыхе и сне.

Близнецы



В начале года возможна апатия, слабость и упадок сил. Чтобы избежать этих нежелательных ощущений, добавьте в свой рацион питания больше свежих фруктов, овощей, зелени. В середине года могут возникнуть заболевания дыхательных путей. В зоне риска окажутся курильщики, выход один – отказаться от этой вредной привычки. Ближе к осени ожидаются перепады настроения, излишняя эмоциональность и нервозность. Избегайте конфликтных ситуаций в семье. В холодные месяцы года не злоупотребляйте острой и жирной пищей, так как велик риск болезней желудочно-кишечного тракта. Не пренебрегайте пешими прогулками – полезно для сердца и поддержания веса в норме.

Рак



В первой половине года вероятны резкие недомогания и обострения хронических заболеваний. Своевременный курс витаминов поможет избежать сезонных простуд, а занятия спортом помогут держать себя в отличной форме. Ближе к лету Раки смогут выдохнуть с облегчением – физическое и ментальное здоровье придет в норму. Осенью стоит беречь себя от стрессов и нервного перенапряжения. Помогут успокоительные растительные препараты, травяные чаи. Желательно провести отпуск в теплых краях. Полноценный отдых и дыхательные упражнения помогут прийти к равновесию. Хобби настроят на позитивный лад. Встречи с друзьями станут залогом хорошего настроения.

Лев



Первая половина года не принесет существенных ухудшений в самочувствии. Но не стоит относиться с пренебрежением к здоровью. Одевайтесь по погоде и всячески страхуйтесь от вирусных инфекций. Во второй половине года вероятна бессонница. Такое состояние будет следствием переутомления на работе. Для укрепления нервной системы нужно придерживаться режима дня и отдыха. Регулярные занятия физкультурой будут способствовать не только укреплению физического здоровья, но и улучшению настроения. Даже при хорошем самочувствии важно следить, чтобы физическая активность соответствовала возрасту. И не забывайте о пеших прогулках, которые вам просто необходимы.

Дева



В зимние месяцы Девы почувствуют снижение жизненного тонуса. Будут беспокоить слабость и недомогание. Возрастет риск простудных заболеваний. Рекомендуется по возможности больше отдыхать. Это позволит восстановить силы и укрепить иммунитет. Откажитесь от употребления алкоголя, жирной и жареной пищи, чтобы уменьшить нагрузку на печень. Летом важно избегать долгого пребывания на солнце. Кроме того, в летний и осенний периоды желательно отдохнуть от городской суеты, проведя время на природе или морском курорте. Соблюдение режима дня, качественный сон, физическая активность помогут метеозависимым Девам легче справляться с перепадами погоды.

ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Весы



Несмотря на постоянную активность и повышенный тонус, зимой и весной необходимо будет заняться здоровьем – высок риск вирусных заболеваний. Рекомендации общие: высыпаться, правильно питаться, не забывать о свежих фруктах и овощах, прогулках на свежем воздухе. Летний отдых благоприятно скажется на самочувствии. К тому же отпуск с родными или любимыми благоприятно отразится на эмоциональном фоне. Ближе к осени следует пройти УЗИ щитовидной и поджелудочной железы, так как именно в неправильной работе гормонов у Весов кроется большинство проблем с организмом. В конце года не помешает отдохнуть в санатории, где можно пройти курс восстановительной терапии.

Скорпион



Год обещает быть насыщенным и активным. Но не забывайте об отдыхе, иначе возможно переутомление и упадок сил. Эмоциональное состояние приобретет особое значение. Зимой и весной Скорпионов, подверженных влиянию погоды, могут беспокоить проблемы с давлением. Летом серьезных проблем со здоровьем не предвидится. Отличным решением станет коррекция питания, включение в рацион продуктов, богатых витаминами. Осенью уделите особое внимание внутреннему балансу, разумным физическим нагрузкам. Отправляйтесь в отпуск. Результат от изменения образа жизни удивит. Появится бодрость, улучшится сон, хронические болезни станут беспокоить гораздо меньше.

Стрелец



Болезни, которые в прошлом году оставались без внимания, могут дать о себе знать уже в начале года. Одевайтесь по сезону, пейте травяные чаи с медом. Весна – благоприятное время для оздоровительного отдыха. К началу лета вы будете полны энергии. Уделите особое внимание питанию, не переедайте. Стрельцам хватит сил и энергии на осуществление задуманного. Но перегрузок от постоянной занятости не избежать. Здоровые привычки будет легче внедрять в жизнь во второй половине года. Осенью отказ от курения, алкоголя, от переедания, отдых на море позволят сохранить хорошее самочувствие надолго. Важно беречь голову от травм, потому что конец года ожидается травмоопасным.

Козерог



Легкость в отношениях и возможность расширить круг знакомств, благоприятно скажутся на эмоциональном фоне. Грамотное распределение времени, соблюдение баланса между трудом и отдыхом помогут избежать сезонных заболеваний. Летом стоит уделить внимание отдыху и восстановлению. Хороший период для оздоровительных и укрепляющих процедур – с конца мая до середины сентября. Оптимальное время для начала тренировок, закаливания, перехода на правильное питание. Осенью возможны обострения хронических заболеваний. Проблемные места Козерогов – нервная система, кожный покров, пищеварительная система. Им следует уделять повышенное внимание.

Водолей



В начале года стоит обратить внимание на состояние суставов и работу ЖКТ. Больше времени нужно уделить правильному питанию. Появление болезней будет лишь «сигналом», что пора взять перерыв и просто отдохнуть. Необходимы каждодневные физические нагрузки, обязательные завтраки. Сбалансированный отдых и работа позволят вовремя восстанавливать силы, и не перегружаться. Водолеям звезды рекомендуют больше времени проводить на свежем воздухе. Эта стихия, которая будет заряжать позитивом и энергией. Большое количество шагов, сделанных в парке, станут отличной защитой от сезонных простуд и укрепят иммунитет. Дополнить их также можно зарядкой по утрам.

Рыбы



Проблемные места у Рыб – иммунная и нервная системы, почки, сердце. Нужно постоянно поддерживать здоровье, стараться отказаться от вредных привычек. Чем быстрее удастся дисциплинировать себя, тем выше шанс, что не придется бороться с болезнями. В начале года будет наблюдаться нестабильность нервной системы. Занятия спортом, встречи с друзьями улучшат состояние и поднимут настроение. Помимо этого Рыбам нужно начать правильно питаться, а не «перекусывать» время от времени. С сентября будет наблюдаться улучшение здоровья, энергетический подъем. Зимой поддержать самочувствие поможет активный отпуск в теплых краях, или посещение санатория.

С нами о вас узнает весь NY и вся страна!

Для рекламы в нашем журнале обращайтесь в наш рекламный отдел. Мы вас не подведем!



Contact Us:

Журнал Народный Лекарь

Tel: (347)729-5780, (718)915-2055
Email: Pubforyou@yahoo.com
www.vashlekar.com

Приём рекламы от клиентов из России и стран СНГ
тел. 8 800 333 77 18, +7 921 920 01 74
vdm@fenix-media.com, www.fenix-media.com

Газеты надо читать!

www.fenix-media.com

А не наказывать ими котов!



ФЕНИКС медиа групп
РЕКЛАМНО-ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

креативные решения в рекламе